O PODER DA MENTE

Cura através da Hipnose e Regressão

JOE KEETON

COM SIMON PETHERICK

Tradução: Amadeu António

O Poder da Mente

Cura através da Hipnose e Regressão

JOE KEETON com SIMON PETHERICK 1988

Índice

Prefácio do Autor
Prefácio do Professor Hugh Freeman, Psiquiatra Consultor
A História de Ray Bryant
A Mente Oculta
O inconsciente
A mecânica da hipnose
Regressão a Vidas Passadas
Procedimentos de verificação
Fantasia e imaginação
Universos paralelos
Memória cósmica
O inconsciente coletivo
Espiritualismo
Telepatia
Memória herdada geneticamente
Criptamnésia
Reencarnação
Cura Física
A evolução e a mente Stresse, dor e a medicina moderna
Reumatismo e queixas semelhantes
Hipnoterapia, regeneração e disfunções corporais
Cura Psicológica Casos individuais
Cura psicológica e regressão a vidas passadas
Conclusão
Apêndice A: Ray Bryant
Apêndice B: Marjorie Bunyard
Apêndice C: Brian Hitchen

Gostaria de dedicar este livro a Herbert Spencer (1820-1903), que disse:

Existe um princípio que é uma barreira contra toda a informação, que é à prova de qualquer argumento e que não pode falhar em manter um

homem na ignorância eterna. Esse princípio é a condenação antes da investigação.

Prefácio do Autor

Este livro é o resultado de uma vida inteira a duvidar de dogmas. Não é uma *autobiografia*, não é um *tratado científico*, é a minha tentativa de contar aquilo que sei.

Nunca na minha vida fui capaz de aceitar como verdade qualquer explicação que não me satisfizesse. Isto causou-me problemas desde tenra idade: expulsão de escolas, condenação por parte dos meus mais velhos. Mais tarde, assim que comecei a indagar sobre o cérebro humano, esta minha atitude — chamem-lhe teimosia, se quiserem — deixou-me com dúvidas sobre todas as teorias de psicologia, psiquiatria e evolução que lia. Durante a guerra, admirei-me com a forma como os homens lidavam com a dor de maneiras tão diferentes, e comecei a perguntar-me o que mais poderia ser alcançado se compreendêssemos as razões por trás dessas diferenças.

As perguntas cresceram. Eu queria saber por que razão os animais conseguiam relaxar e, ainda assim, permanecer alertas; por que razão os humanos conseguiam dormir com o ruído do trânsito, mas acordar ao som de algo invulgar. Queria saber por que razão algumas pessoas sofriam mais do que outras com a mesma doença, e por que razão algumas pessoas permaneciam doentes, independentemente de quantos comprimidos tomassem. Acima de tudo, queria saber por que razão ninguém conseguia responder às minhas perguntas.

A minha busca pelo conhecimento correu paralelamente ao meu trabalho em hipnose. Tinha consciência da minha capacidade de induzir o estado hipnótico desde cedo, mas foi o incentivo de médicos locais, que reconheceram o meu papel em ajudar as pessoas a tratar a sua própria dor, que me convenceu a tornar-me um hipnoterapeuta profissional. Atualmente, trato pessoas regularmente e com grande sucesso, mostrando-lhes como desbloquear os seus próprios poderes de regeneração. Trabalho ao lado da profissão médica, tratando aqueles casos onde a medicina moderna falha: stresse, cancro, artrite e muitas outras maleitas que podem ser curadas pela mente. Isto provei-o, vezes sem conta, sob as condições mais rigorosas.

E, no entanto, as perguntas permanecem. O que é este fenómeno que conhecemos como *regressão a vidas passadas* que surge tão frequentemente sob hipnose? Quantas mais capacidades de regeneração estamos eu e você a reprimir sob a nossa perspetiva do século XX? Por agora, ofereço este livro como um documento do que descobri até à data. Mas é tempo de a hipnose, a hipnoterapia e a regressão hipnótica serem retiradas do oculto e aceites como uma grande e nova área de estudo científico; pois, se há uma mensagem que eu gostaria de espalhar, é esta: quando conseguimos ver fotografias em grande plano dos anéis de Saturno, tiradas a poucos milhares de quilómetros do planeta, é um crime que ainda não consigamos dizer o que está a poucos centímetros abaixo dos nossos próprios crânios.

Finalmente, os meus agradecimentos a todos os que ajudaram com este livro: aqueles que o tornaram possível e Simon Petherick, que o tornou legível.

JK

Prefácio do Professor Hugh Freeman

Há quase dez anos, ouvi falar pela primeira vez do trabalho de Joe Keeton através de uma das revistas médicas. Como psiquiatra, sempre me pareceu muito lamentável que o possível valor da hipnose, tanto no diagnóstico como no tratamento, nunca tivesse sido totalmente investigado. A desordem psiquiátrica é tão comum e, muitas vezes, tão difícil de tratar que a contribuição potencial da hipnose certamente não pode ser ignorada. No entanto, nunca tive a oportunidade de aprender esta técnica e, desde então, esta não se tornou uma parte regular da formação psiquiátrica. Nem se aprendeu muito sobre o que é a hipnose — exceto que é claramente diferente do sono.

Quando tive a oportunidade de experienciar o trabalho de Joe Keeton, como fiz desde então em muitas ocasiões, descobri que as ideias que eu, como profissional de saúde mental, detinha sobre a hipnose estavam maioritariamente erradas. Não tinha percebido que esta requer a cooperação ativa do sujeito, que não retira ao sujeito a consciência da sua situação atual e que a vontade do sujeito de controlar as suas próprias ações

permanece intacta o tempo todo. Muito mais pessoas poderiam estar dispostas a aceitar a ajuda que a hipnose pode oferecer se estas coisas fossem mais amplamente compreendidas.

Embora *cético* ao início quanto à *regressão de idade*, fiquei cada vez mais impressionado com exemplos da mesma que eu próprio observei — particularmente quando a minha esposa a experienciou. Sigmund Freud abandonou a hipnose cedo na sua carreira, porque acreditava que era um atalho que deixaria problemas emocionais precoces por resolver. Não mais do que um punhado de pessoas terá alguma vez a oportunidade de se submeter à psicanálise — mesmo que essa fosse a abordagem mais eficaz — contudo, a alternativa da *regressão de idade hipnótica* nunca foi realmente avaliada. Acredito que a evidência oferecida por Joe Keeton e outros hipnoterapeutas reputados é mais do que suficiente para justificar um grande esforço de investigação para tentar estabelecer exatamente quanto pode ser alcançado por este método.

Quando a regressão a existências anteriores foi mencionada, eu fui ainda mais cético — como a maioria das pessoas é. No entanto, novamente, uma experiência que a minha esposa teve levou-me a sentir que este é, pelo menos, um fenómeno que necessita de mais exames. Certamente, a observação pessoal destes casos é suficiente para fazer concluir que o descarte total do paranormal é uma forma de dogmatismo injustificado.

Nem todos podem experienciar a hipnose, e aqueles que conseguem entrar num transe profundo são talvez uma minoria. De modo algum todos os distúrbios, sejam físicos ou psiquiátricos, podem ser ajudados pelo tratamento hipnótico. Mas a evidência acumulada de muitos anos de prática e estudo de Joe Keeton deve ser suficiente para convencer a maioria das pessoas razoáveis de que este é um aspeto da mente humana que não pode ser ignorado.

Hugh Freeman

Psiquiatra Consultor, Faculdade de Medicina da Universidade de Manchester

1.

A História de Ray Bryant

"Quero que vás flutuando de volta no tempo, mais para trás no tempo, flutuando..."

"Estás à procura de um conjunto de memórias. Pode ser qualquer pessoa, pode ser qualquer lugar, pode ser qualquer momento, mas estás à procura de um conjunto de memórias. Estás à procura de um conjunto de memórias."

"Algumas pessoas dizem que é como atravessar um túnel longo e escuro, mas todos os túneis saem para a luz do dia, e quando saíres para a luz do dia verás onde estás e saberás o teu nome. Saberás tudo o que te aconteceu. Por isso, continua a flutuar para trás, à procura dessas memórias..."

"Estás à procura de memórias, e são memórias de coisas que te aconteceram. Elas aconteceram-te de facto, mas aconteceram em tempos antes de teres nascido. Tu ainda não nasceste."

"Por isso, continua a flutuar para trás, continua a flutuar para trás, continua a flutuar para trás até conseguires ver onde estás. Consegues ver alguma coisa?"

Ray Bryant está prestes a iniciar uma viagem ao passado. É uma viagem com a qual está familiarizado, pois já a fez muitas vezes, mas não há como saber para onde o poderá levar. Tudo o que ele pode dizer é que irá experienciar mais uma vez uma vida anterior à sua. Ele irá reviver as memórias dos mortos.

"Quero que voltes, que voltes mesmo a tempos antes de teres nascido. Recua no tempo. Traz essas memórias."

A sala está em silêncio. Há uma sensação de expetativa, uma atmosfera tensa e carregada entre os observadores. Ray jaz na cadeira, os

olhos fechados, o corpo relaxado. Todos se esforçam para ouvir a primeira palavra, para ver o primeiro movimento. Todos os olhos estão postos nele.

"Recua a um tempo antes de teres nascido. Vai a qualquer conjunto de memórias de um tempo antes de teres nascido. Estás lá. Estás lá agora. Estás lá agora?"

Um estremecimento. As suas pálpebras agitam-se, os ombros movem-se contra o encosto da cadeira. Há um sinal de vida no seu rosto, um movimento quase impercetível da boca. Ele já não está prostrado naquele mundo de crepúsculo de relaxamento profundo.

"Olá. Quem está aí?"

Um grunhido da pessoa na cadeira confirma o que todos esperávamos. Ray Bryant senta-se com os olhos fechados. Parece estar a sonhar. Mas nós sabemos que não está.

P: "Olá. Qual é o seu nome?"

R: "Reuben"

P: "Reuben quê?"

R: "Reuben... Reuben Sta... Reuben Sta... Sta..."

Foi assim que encontrámos pela primeira vez a vida do Sargento Reuben Stafford. Ray lutava para produzir um apelido, mas conseguia gerir apenas as três primeiras letras, uma dificuldade frequentemente encontrada nestas regressões a vidas passadas. Na verdade, é assim que a busca por uma personagem começa sempre: uma afirmação de vida hesitante e tropeçante, que gradualmente ganha forma sob um questionamento paciente até que uma pessoa real emerge.

Ray Bryant encontrou pela primeira vez a hipnose e as *regressões a vidas passadas* em 1981, quando veio investigar uma série de artigos para o *Reading Evening Post*. Desde essa altura, ele regressou repetidamente, para explorar as memórias que foram libertadas do seu inconsciente. Um desses conjuntos de memórias é particularmente importante, tanto para o Ray como para todo o caso das regressões a vidas passadas. É importante pela clareza com que o Ray é capaz de recordar a vida do Sargento Reuben Stafford. É importante pela consistência dessas recordações. Mas a sua real importância reside num facto especial.

O Sargento Reuben Stafford viveu realmente. Encontrámos o seu registo da Guerra da Crimeia. Encontrámos a sua certidão de óbito.

Descobrimos uma riqueza de detalhes históricos verificáveis sobre a vida deste soldado do século XIX, nenhum dos quais foi mostrado ao Ray até que as suas próprias experiências de regressão confirmassem os factos.

Através de perguntas adicionais, estabelecemos que Reuben Stafford nasceu em Brighthelmstone (agora Brighton), Sussex, na década de 1820, e mudou-se para Ormskirk, Lancashire, quando era muito jovem. A maior parte da sua vida foi passada como soldado no 47.º Regimento de Infantaria (*47th Regiment of Foot*). Atingiu o posto de sargento, serviu na Crimeia e foi casado com uma mulher chamada Mary.

P: "Quero que voltes ao ano de 1855. É o ano de 1855. Traz quaisquer memórias que tenhas do ano de 1855." "Tu aí! Qual é o teu nome e posto!"

R: "Stafford, Sargento."

P: "Dirija-me ao gabinete do quartel, Sargento."

R: "Senhor... Entre as torres, senhor... pelo portão... à direita, senhor."

A partir de diálogos como este, começámos a construir uma imagem do homem cujas memórias estavam encerradas no subconsciente de Ray. Neste caso, contudo, fomos ajudados por um golpe de sorte notável. Andrew Selby, um dos principais investigadores do grupo de Londres, estava a investigar as memórias de outro regressado no Arquivo Público em Kew quando viu um livro que listava todas as baixas na Guerra da Crimeia.

Ainda não sabíamos nada sobre o apelido de Reuben nesta altura; ele não conseguia ir além de "Sta...". Andrew Selby começou a procurar nos registos da Crimeia e, numa página, encontrou: "Sgt Reuben Stafford, ferimento ligeiro na mão esquerda. Batalha das Pedreiras (*Battle of the Quarries*). 7 de junho de 1855." Com esta informação, ele conseguiu obter todo o registo militar do Sargento Reuben Stafford. Na sessão seguinte, Ray, totalmente alheio a este desenvolvimento, ocupou a cadeira como habitualmente.

P: "Recua a qualquer momento antes de teres nascido em que qualquer uma das seguintes palavras significasse algo para ti: Londres, Liverpool, Glasgow, Manchester, Sheffield, Plymouth, Cambridge, Sutton, Newcastle, Stafford..."

Neste ponto, Ray tencionou-se e assumiu imediatamente a personagem do Sargento Reuben Stafford. Tínhamos chegado a um momento emocionante: tínhamos estabelecido que Ray estava a regressar a uma personagem chamada Reuben Stafford, e tínhamos um registo

completo da carreira militar de alguém com o mesmo nome. Agora tínhamos de testar para descobrir se eram um e o mesmo.

Pelos registos militares, sabíamos que Stafford tinha servido em Malta. Eu próprio servi em Malta durante a última guerra e, por isso, fui capaz de armar algumas armadilhas. Ray, já agora, nunca tinha estado em nenhum dos países que bordejam o Mediterrâneo.

P: "Vai a qualquer momento em que estiveste na Strada Stretta."

A isto não houve absolutamente nenhuma resposta. Tentei com uma alternativa: "Vai a qualquer momento em que estiveste no *Gut*."

[risos sonoros e cordiais] "Olá, Sargento. O que está a fazer?" [mais riso]:

"Não me parece grande coisa."

"O quê?"

"Eu não levaria uma daquelas moças. Valha-me Deus!"

"O que está a fazer?"

"A olhar para uma puta. Deus!"

"Algumas pessoas devem achar que elas são boas." [mais riso]:

"Sim, bastante desesperadas."

"Estás desesperado, rapaz?"

"Não assim tão desesperado ainda. Deus, que pivete. Nada aqui."

"O que achas do *Gut*?"

"Degraus a mais e o conjunto de cabras mais feias que podes encontrar em qualquer lugar."

A Strada Stretta, em Malta, é conhecida pela maioria dos militares que serviram na ilha como "o *Gut*" (as entranhas). Este é normalmente o único nome pelo qual a conhecem, e tem sido assim desde que a primeira guarnição de Malta se estabeleceu. Não é tanto uma rua, mas sim uma grande série de lances de escadas de uma ponta à outra, e continha todos os bordéis em Valetta, a capital da ilha.

Levámos Reuben ao dia em que os seus registos militares diziam que ele fora ferido.

P: “Recua ao tempo em que Reuben Stafford estava nas Pedreiras (*Quarries*).”

R: [arfando pesadamente, um esforço rouco dos seus pulmões, parece estar a sufocar]: “Continuem... continuem... descansar... esperar pela ordem... descansar... mantenham-se em baixo...”

De repente, Ray agarrou a mão esquerda; gritou e pareceu estar com tantas dores que o enviei para um sono profundo. Trouxemo-lo algumas horas para a frente e encontrámo-lo no hospital de campanha a mudar o penso da mão.

Sessões posteriores com o Ray trouxeram algumas perspetivas fascinantes sobre a realidade da guerra no século XIX:

P: “Quanto marcharam antes de fazerem contacto?”

R: “Algumas milhas.”

P: “Se tivessem usado os vossos espingardas, achas que teriam conseguido voltar em segurança?”

R: “Não sei. As ordens são para calar baionetas em caso de contacto.”

P: “Isso parece um bocado disparatado. Se usassem as espingardas, podiam matá-los de uma distância maior, não podiam?”

R: “Eles aparecem-nos logo depois de uma pequena crista. Estavam ali mesmo à nossa frente, a olhar para nós, a menos de um comprimento de espingarda de distância.”

P: “Estavam armados?”

R: “Sim.”

P: “Então tinhas de ser rápido?”

R: “Rápido demais para eles.”

P: “Que idade tinham eles?”

R: “Apenas rapazes como nós.”

P: “De que cor são os uniformes que os russos estão a usar?”

R: “Cinzento. Os fantasmas cinzentos. Simplesmente vêm e vão. Eles conhecem a terra. O cinzento é a cor da rocha.”

Claro que nunca esquecemos a profissão do Ray. Como jornalista com muitos anos de experiência, ele teve a oportunidade de investigar inúmeros

temas diferentes. Escreveu histórias sobre quase todos os assuntos debaixo do sol e entrevistou centenas de pessoas sobre uma vasta gama de tópicos.

Por outras palavras, o Ray deve ter uma enorme quantidade de informação factual armazenada no seu subconsciente, grande parte da qual a sua mente consciente desconhece. Ele poderia ter algum conhecimento da Crimeia, embora não existisse qualquer rasto de que alguma vez tivesse escrito ou investigado algo sobre o assunto ao longo da sua carreira. Por esta razão, submetemos o seu caso a um interrogatório mais rigoroso do que o habitual. Em cada sessão a que assistia, ele era alternado para trás e para a frente através da vida de Reuben em intervalos muito curtos, nunca sendo deixado num dia específico por mais de alguns minutos, e sendo até enganado por perguntas sobre a própria vida do Ray. Ao longo de tais provações, ele nunca cometeu um deslize.

Por exemplo, colocámos-lhe algumas questões técnicas:

P: "Que espingardas estais a usar no momento?"

R: "As *Enfields*."

P: "De carregador ou de tiro único?"

R: "Tiro único."

P: "Com que frequência as *Enfields* encravam?"

R: "Não com muita frequência."

P: "Nenhuma das espingardas encrava, então?"

R: "As *Brownings*. Mas nós não temos as *Brownings*."

Ray Bryant tem muito pouco conhecimento de armas de fogo, ou do exército em geral. Nunca expressou qualquer interesse pelas forças armadas anteriormente e, obviamente, sabe pouco sobre o modo de vida do exército. Sabíamos que Reuben recebeu quatro fitas de campanha, mas Ray pareceu discordar sob interrogatório:

P: "Tem alguma medalha, Sargento?"

R: "Sim, três."

P: "Apenas três? Tem a certeza?"

R: "Sim."

P: "Mas disseram-nos que tem quatro."

R: “Ah, aquela coisa turca. Isso não é uma medalha, não foi dada pela Rainha.”

Ele estava, de facto, a referir-se a uma condecoração dos turcos de uma medalha de campanha, que era a quarta medalha mencionada nos registos. A seguir, testámos a sua instrução de infantaria:

P: “Recua a um tempo em que estás a dar instrução de ordem unida aos recrutas.”

R: “Sentido! Alinhem essa fila!”

P: “Muito bem, Sargento, eu assumo agora. Sentido! Direita, por três. Marcha. [Aqui o rosto de Ray ficou confuso.] O que se passa, Sargento? Algo de errado com a minha instrução?”

R: “Em tandem, senhor. Deve ser em tandem.”

Ele estava perfeitamente correto. Na época da Guerra da Crimeia, o Exército Britânico era treinado em pares (*tandem*), e não por três.

Outros detalhes notáveis que Ray produziu diziam respeito aos seus dias de pagamento e aos dias da sua promoção a cabo e sargento. Não importava o quanto tentássemos confundi-lo lançando-lhe datas e eventos aleatórios, ele invariavelmente nomeava o dia correto do mês correto e também nos dizia quanto recebia. Mais uma vez, o seu registo militar confirmou esses valores.

Houve um episódio emocionante quando enviámos o Ray de volta ao tempo em que o navio de Reuben estava a atracar na Grã-Bretanha após a guerra:

P: “Olá, Reuben. Onde estiveste?”

R: “Crimeia.”

P: “Como foi?”

R: “Terrível. Era isto que eu queria. Não pensei que fosse voltar. Vou para casa agora. Casa em Ormskirk.”

P: “Quanto tempo faz que não vês a tua mulher?”

R: “Dois anos. E o rapaz. Ele tem cerca de dezoito meses agora. [Começa a chorar.] Nunca o vi ainda.”

P: “Mais alguém contigo, Reuben?”

R: “Andy Hudson.”

P: “Qual é o posto dele?”

R: “Soldado.”

P: “Ele foi ferido?”

R: “Sim, no flanco. Um grande buraco no flanco.”

P: “Conhecias J.H. Lowndes?”

R: “Sim, Capitão Lowndes. Ele era o Comandante da Companhia.”

P: “O que achas dele, Sargento?”

R: “Ele é um tipo original.”

P: “O que lhe aconteceu?”

R: “Ferido.”

P: “E Villiers?”

R: “Coronel Villiers. Não sei.”

P: “E quanto a Beetson?”

R: “Sim, conheço o Beetson. Ele era boa pessoa. Um bocado mórbido, sempre a queixar-se. Nada estava bem para ele.”

P: “E o nome Kelly?”

R: “Sim. Todos os rapazes Kelly foram feridos. Acho que um deles morreu.”

P: “Quantos Kellys havia?”

R: “Conheci três.”

Cada detalhe estava correto.

Ray também apareceu numa série de programas de televisão produzidos por Arthur C. Clarke, onde foi levado de olhos vendados para o museu do Regimento de Lancashire. A venda só foi removida depois de ele estar sentado numa posição onde conseguia ver muito pouco de qualquer coisa no museu. O Coronel Richard Bird, o oficial responsável pelo museu no Quartel de Fulwood, em Preston, tinha concordado em fazer todo o interrogatório para o programa.

O Coronel Bird escolheu uma batalha menos conhecida da Guerra da Crimeia para testar o Ray, uma que ele sabia que o 47.º tinha liderado. Reuben descreveu a travessia do rio e o bombardeamento pelos canhões

russos situados nas colinas com vista para o rio, e nomeou muitas das baixas, tudo para satisfação do Coronel Bird. Perguntaram-lhe que itens o regimento capturou.

R: “Alguns tambores e bandeiras e coisas.”

P: “Como são os tambores?”

R: “Brilhantes, feitos de latão ou algo do género.”

P: “Têm alguma coisa neles?”

R: “Sim senhor, alguns deles... como aquelas coisas que se veem na igreja.”

De facto, as águias de asas abertas em relevo que decoravam o corpo dos tambores assemelham-se às águias nos atriles de algumas igrejas.

A vida de Reuben Stafford não foi apenas privação, e houve muitos momentos de alívio cómico durante as sessões que realizámos com o Ray:

P: “Vai a qualquer momento na vida de Reuben Stafford em que ele estivesse a olhar para um espelho ou visse o seu reflexo completo em algo.” [Ray assume uma postura orgulhosa, algo vaidosa.]

P: “Para o que estás a olhar? Vais sair logo à noite ou algo do género?”

R: “Sim.”

P: “Com quem vais sair?”

R: “Mary. [Sorri.] Acho que ela vai gostar disso... Ela vai gostar de mim. Sou um sujeito elegante.”

P: “Tens bigode?”

R: “Sim. Sou um cabo elegante.”

Infelizmente, a vida de Reuben tomou um rumo descendente. Ao enviá-lo de volta a diferentes períodos, descobrimos que ele acabou como barqueiro (*lighterman*) no Tamisa após a sua baixa do exército. Vivia em Gravesend, com bronquite devido ao frio, à falta de comida e à má roupa da Crimeia. Tinha ficado viúvo e estava obviamente muito infeliz. Tinha um filho, arquiteto, que raramente via. Após uma pesquisa exaustiva, Marguerite Selby, outra investigadora, encontrou uma certidão de óbito para Reuben Stafford, datada de abril de 1879: “Reuben Stafford.

Sufocação violenta por afogamento. Causa não provada. Encontrado morto na doca de Milwall em 2 de abril de 1879."

Ray concordou, após considerável reflexão, ser levado de volta àquele dia, a alguns minutos antes da morte por afogamento de Reuben Stafford. Nesta fase, não tínhamos contado ao Ray os detalhes da certidão de óbito, pelo que ele ignorava a forma como Reuben tinha morrido. Encontrámo-lo de pé no cais em Milwall. Passados poucos minutos, ele estava a sufocar e a arquejar, obviamente a afogar-se.

Depois de ser despertado, foi mostrada a certidão ao Ray e, pela primeira vez, foi-lhe permitido examinar as cópias das folhas de registo do exército. Ele ficou em silêncio durante algum tempo e depois disse: "Pelo menos ele acabou com a sua miséria e encontrou a paz."

Mas não é apenas Reuben Stafford cujas memórias vivem na mente inconsciente de Ray Bryant. Quando é hipnotizado, Ray também regressa a outras personagens do passado. Encontrámos um cocheiro do século XVIII chamado Wilfred Anderton:

P: "Olá. Qual é o teu nome?"

R: "Wilfred."

P: "Para onde vais?"

R: "Vou para Bath."

P: "Quanto tempo demora isso?"

R: "Começa à tarde. Estamos lá na manhã seguinte."

P: "Onde mudas os cavalos?"

R: "Oxford."

P: "De onde partes?"

R: "O *Bar* em Fleet Street."

P: "Por onde sais de Londres?"

R: "Hounslow."

P: "Como chegas a Hounslow?"

R: "Só há uma maldita estrada para sair de Londres."

P: "Onde ficas em Bath?"

R: “No *Cock*.”

P: “Onde é isso?”

R: “Perto da *Pump Room*.”

P: “Já lá estiveste?”

R: “Não, é para os nobres... janotas.”

P: “Sempre fizeste isto?”

R: “Sim.”

P: “Deves ser saudável.”

R: “Não muito. Tenho pieira.”

P: “Com que idade começaste?”

R: “Catorze ou quinze.”

P: “Para que empresas trabalhaste?”

R: “Cobb. Tennyson.”

P: “Como está a mulher?”

R: “Não sei. Não a vejo há cerca de um ano.”

P: “Como é que ela vive?”

R: “Ela tem o dinheiro dela.”

P: “Como?”

R: “Ela aceita lavagem de roupa.”

P: “És religioso?”

R: “Vou com cuidado. Tento não O ofender.”

Wilfred é uma personagem despreocupada e divertida, em contraste com outra das regressões de Ray, a de uma governanta do século XVII chamada Elizabeth:

P: “Quero que voltes a quinze anos antes do nascimento de Wilfred. Olá, qual é o teu nome?”

R: “O meu nome é Elizabeth.”

P: “O que estás a fazer?”

R: “Estou a caminhar com o Jack. Ele está a meu cargo.”

P: “Que idade tem ele?”

R: “Tem oito anos. Sou a sua governanta.”

P: “Ele porta-se bem?”

R: “Ele é muito correto.”

P: “O que fazes com ele?”

R: “Ensino-lhe o comportamento adequado.”

P: “Como o castigas quando ele é mau?”

R: “Corrijo-o. Falo severamente com ele.”

P: “O que faz o pai dele?”

R: “Ele está na Corte.”

P: “Na Corte de quem?”

R: “Rei Guilherme.”

P: “O Rei tem uma Rainha?”

R: “Mary.”

P: “Estás com a família há muito tempo?”

R: “Estou no meu cargo há dez anos. Estou no meu septuagésimo ano. Conheci muitas grandes famílias, muitas grandes casas. Estive no palácio de Whitehall.”

P: “Quais são os nomes de algumas das famílias?”

R: “Os Harcourts.”

P: “Onde era a sede da família?”

R: “Huntingdon.”

P: “Recua para a idade de vinte anos. As memórias de Elizabeth aos vinte anos. Olá, como estás?”

R: “Muito bem, obrigada.”

P: “Onde estás a viver?”

R: “No *Hall*.”

P: “Qual *Hall*?”

R: “Petersfield.”

P: “Como se chama a família?”

R: “Egerton.”

P: “Que cargo ocupas?”

R: “Criada de sala.”

P: “Tens namorado?”

R: “Não sei.”

P: “Estás bem?”

R: “Muito bem.”

P: “Gostarias de ter um namorado?”

R: “Não.”

P: “Porque não?”

R: “Não me é permitido.”

P: “Ah. Alguma vez tiveste um?”

R: “Aos vinte e cinco anos poderei casar.”

Reuben, Wilfred, Elizabeth... estarão as memórias destas pessoas realmente preservadas na mente de um jornalista chamado Ray Bryant? É sobrenatural observar Ray enquanto ele é alternado de uma personagem para outra numa sessão exaustiva, concentrando-se frequentemente durante horas a fio. Do sotaque carregado de Lancashire de Reuben para os tons primorosos, algo pomposos, de Elizabeth e o sotaque rico do Oeste (*West Country*) de Wilfred — será ele apenas um ator muito bom, com um guião que é preciso até ao mais ínfimo detalhe? Se assim for, trabalhou na profissão errada toda a sua vida. Não, tal desempenho sustentado sob tais condições não seria esperado nem do intérprete mais experiente. Mas como pode ele saber o dia exato em que o Sargento Reuben Stafford recebeu o seu soldo, e como pode dizer-nos a quantia exata que ele recebeu?

As experiências de Ray Bryant sob hipnose disseram-nos muitas coisas ao longo dos anos. Introduziram nas nossas vidas as histórias de indivíduos que estão mortos há muito tempo, cujas memórias, emoções e pensamentos podem ser tão tocantes como os de uma pessoa viva. Deram-

nos um vislumbre da vida como ela foi vivida ao longo dos séculos, com as suas dificuldades, os seus momentos de felicidade, as suas mágoas, as suas alegrias. Mas, acima de tudo, fizeram-nos questionar a nossa própria mortalidade.

«Quero que voltes atrás...» Com estas palavras, começam todos os mistérios e enigmas da hipnose. É tempo de os compreendermos.

2

A Mente Oculta

O inconsciente

O cérebro humano tem sido investigado por filósofos e cientistas durante séculos. Eles dissecaram-no, sondaram-no, examinaram-no, discutiram-no, pesaram-no e testaram-no; submeteram-no a um escrutínio mais cerrado do que talvez qualquer outro órgão do corpo. Contudo, apesar destes esforços, ainda estamos longe de qualquer definição adequada daquilo a que chamamos «a mente» — a função, tanto consciente como inconsciente, que está no cerne de tudo o que conhecemos como humano.

Pessoas como Ray Bryant, que se submeteram à regressão hipnótica para recuar a vidas passadas, têm consciência de que a mente contém mistérios muito maiores do que alguma vez imaginaram. Sabem que dentro do inconsciente, a mente oculta, existe uma fonte de conhecimento, e possivelmente de poder, que está apenas a começar a ser explorada.

O consciente e o inconsciente: duas componentes da mente totalmente separadas. Mas não são, de modo algum, iguais. Testes científicos revelam que a mente consciente — a parte que responde a estímulos externos e que transmite comandos ao corpo — constitui apenas um undécimo da mente. O inconsciente, uns plenos dez undécimos do todo, é de longe o elemento dominante. Por outras palavras, somos capazes de pensar e operar todos os dias com uma fração da nossa capacidade, como um motor de alta potência a trabalhar eternamente numa mudança baixa.

Os reflexos automáticos e os circuitos de segurança do corpo são mantidos dentro do inconsciente. É este que opera «quando não estamos a pensar», quando as nossas mentes conscientes estão ocupadas com outra

coisa. Se ficamos assustados, o nosso batimento cardíaco aumenta, estimulando a produção de adrenalina para nos dar força extra para «fugir ou lutar»; este não é um processo posto em marcha deliberadamente pela mente consciente.

Podemos não compreender este poder oculto dentro de nós, mas podemos observar o seu efeito peculiar. Da próxima vez que for ao que espera ser uma festa grande e barulhenta, leve um gravador e certifique-se de que está a gravar quando a festa estiver no auge. Quando o ouvir de volta, ficará surpreendido ao ouvir apenas um burburinho alto do qual é impossível distinguir qualquer voz individual. No entanto, enquanto lá estava, esteve a falar com pessoas, a manter conversas e a ouvir claramente as respostas das pessoas. É a mente consciente que, numa situação dessas, lhe permite concentrar-se apenas na pessoa ou pessoas que deseja ouvir; o inconsciente, tal como a fita, grava tudo.

Aqui reside o mistério e a maravilha que são o tema deste livro. O inconsciente armazena tudo o que experiencia. Não importa quão trivial seja a informação, ela está apenas à espera de ser recordada da memória. Os casos de regressão hipnótica descritos mais adiante fornecem provas irrefutáveis desta capacidade extraordinária. Pois, se conseguirmos obter acesso ao material contido no inconsciente, poderemos revolucionar o próprio conceito de memória.

Por exemplo, podemos querer recordar o número de telefone de um amigo. O seu número está escrito num livro de endereços, que podemos visualizar. Ao recorrer à nossa memória inconsciente, podemos também visualizar exatamente onde o livro está agora, e o que está escrito em cada página. (Lembre-se, nós escrevemos cada entrada nesse livro, por isso o nosso inconsciente contém as memórias de cada entrada conforme a fizemos.) Por outras palavras, podemos recordar algo de que nos tínhamos «esquecido». Como mostraremos mais adiante, isto não é tão absurdo como possa parecer: é uma técnica usada por aqueles que aprenderam a obter acesso ao inconsciente.

Não há nada de misterioso em usar poderes que já estão dentro de nós. No capítulo sobre a cura física, mostraremos como muitas pessoas conquistaram doenças anteriormente diagnosticadas como incuráveis, tal como os animais fazem e tal como nós costumávamos fazer antes de nos tornarmos tão sofisticados. O inconsciente poderia ser a chave para uma nova era de saúde, e uma forma de escapar a grande parte da opressiva moeda corrente das drogas médicas modernas.

Os nervos óticos, tal como a película fotográfica, são sensíveis à energia luminosa e estão constantemente a reagir a estímulos externos ao nosso redor. Todos os dias «vemos» o nosso mundo à medida que ele é traduzido numa imagem visual na nossa mente consciente. As imagens que «vemos» são então armazenadas no inconsciente, tal como qualquer outro tipo de informação que não seja de utilidade imediata para a mente consciente é registada. E, da mesma forma que um projetor exibe uma imagem de um diapositivo num ecrã, a nossa memória visual inconsciente pode projetar uma cena, talvez de há muitos anos, tão claramente como se a estivéssemos a «ver» agora.

Isto ocorre normalmente quando estamos a dormir e a sonhar, embora, claro, toda a gente tenha experienciado aqueles curiosos lampejos de memória visual que aparecem sem serem chamados e inesperadamente. As pálpebras fechadas são como um ecrã de cinema, mostrando-nos apenas memórias do passado, mas as memórias visuais no nosso estado de vigília podem ser sobrepostas à vida quotidiana: uma rosa pode ser evocada enquanto se está sentado à secretária de um escritório, uma casa da infância recordada com detalhes precisos muitos anos depois.

Memórias visuais como estas explicam provavelmente a maioria das alegações de avistamentos de fantasmas. Um voluntário nas nossas sessões tinha «visto» um fantasma sem pernas. Sob hipnose, revelou que, na altura, estava a pensar num colega sentado à sua secretária. Sobreposta na sua linha de visão, esta memória visual apareceu como uma aparição sem pernas! Uma pessoa da nossa própria vida, uma personagem de um drama ou de um filme na televisão: qualquer uma delas poderia produzir um «fantasma» de aspeto muito autêntico nas circunstâncias certas.

As implicações são dramáticas: se a memória visual funciona tão eficazmente como a memória factual, quanto estará à espera de ser descoberto nos bancos de memória do inconsciente? Um homem de cinquenta anos é capaz de recordar tudo do seu décimo ano, do seu quinto ano, do seu primeiro ano, e é capaz de «ver» as suas experiências novamente tal como as viu pela primeira vez. Mas ele pode, se quiser, ver mais.

Muitos anos de investigação mostraram-me que os bancos de memória factual e visual das nossas mentes inconscientes podem conter os detalhes de mais do que apenas as nossas próprias vidas. Digo «podem» porque não me dedico a fazer grandes alegações ou generalizações abrangentes e, como mostram capítulos posteriores, faço questão de avaliar cada

explicação para o fenómeno a que chamamos regressão hipnótica. No entanto, estou certo de que nenhum leitor poderia terminar este livro e sentir-se ainda confiante de que «conhece a sua própria mente».

Antes de passarmos ao estudo destes casos de regressão, porém, é útil recordar o contexto em que estamos a trabalhar. «O passado», disse L.P. Hartley, «é um país estrangeiro: lá fazem-se as coisas de maneira diferente». É bem verdade, mas não tão estrangeiro, nem tão diferente, que não possamos obter acesso a ele. Dê um passeio por qualquer cemitério e verá quantos dos nossos antepassados atingiram o padrão bíblico de setenta anos. Dez vidas, portanto, levar-nos-ão de volta ao século XIII; vinte ao século VI. Na verdade, são apenas aproximadamente vinte e oito vidas que nos separam da vida de Jesus Cristo. Qualquer pessoa hoje com cem anos de idade estava viva ao tempo da primeira camisa de incandescência a gás, do primeiro elétrico, da queda de Cartum, dos assassinatos do Estripador. Viram os primeiros recetores de televisão, telefones, aparelhos de rádio, caminhos de ferro subterrâneos, e viveram dezenas de guerras.

Por outras palavras, o que nos dá um maior sentido de perspetiva não é a cronologia, mas as ligações entre nós e o passado. A história também é transmitida por via oral, como folclore e lendas dentro de famílias e culturas. As histórias passam de geração em geração, e uma criança pode ouvir as façanhas de um tetravô como se ele ainda estivesse vivo. É claro que as histórias se tornam distorcidas com o passar do tempo, mas lembre-se de que, em teoria, seria possível uma história ter sido contada apenas vinte e oito vezes para ser transmitida do século primeiro até aos dias de hoje. Por este método, o passado é mantido vivo e mantemos as nossas ligações, por mais ténues que sejam, com eventos de antes do nosso tempo.

A história, também, não é uma disciplina fixa e imutável, mas é tão contingente quanto o presente da interpretação humana. Os relatos que lemos do passado estão repletos de distorções e preconceitos, à medida que as gerações sucessivas tentam impor a sua própria marca nos seus tempos. Os Tudors reescreveram a história de Eduardo IV, os alemães reescreveram a história dos judeus, a Crónica Anglo-Saxónica apresenta uma imagem da Inglaterra do século VIII que é tão «verdadeira» quanto decidirmos.

Da mesma forma, o registo de informação não é, de modo algum, científico. Ainda hoje, muitos indivíduos encontram-se fora dos dados dos censos: quão mais imprecisos devem ter sido os censos anteriores? Os registos públicos de nascimentos e mortes podem, ocasionalmente, estar

errados nas datas, e a falsificação deliberada de informação pode preservar a imprecisão para a posteridade.

Considere o que acontece quando investigamos a nossa árvore genealógica. Começamos com as certidões de nascimento dos nossos pais, avós e por aí fora, no registo nacional de nascimentos, casamentos e óbitos. Além disso, recorremos aos registos paroquiais. Mas e se quisermos ir mais longe? Até onde podemos investigar, antes que todas as fontes de informação se esgotem? E mesmo que pudéssemos investigar tão atrás quanto quiséssemos, como poderíamos manter o controlo dos números exponenciais envolvidos: primeiro dois pais, depois quatro avós, oito bisavós, dezasseis trisavós, trinta e dois tetravós, sessenta e quatro pentavós. E quanto aos primos, tios, tias? Rapidamente chegaríamos ao tempo em que a população total do mundo era insuficiente para terem sido os antepassados de qualquer pessoa.

Pense nas distorções que obrigatoriamente ocorreriam dentro de tal árvore genealógica! Mas o nosso sentido de história, o nosso sentimento pela separação entre passado e presente, é também uma vítima deste método e não pode ser tão direto, tão linear, como os livros de história pretendem. O passado está dentro de nós agora, dentro das células geneticamente herdadas que constituem os nossos corpos; o facto de termos antepassados pressupõe continuidade e *permanência*.

O passado é um caleidoscópio de eventos, relatos, impressões, personagens, visões e cores, todos os quais são transmitidos no papel, por via oral e pela memória. O passado é, de facto, tudo menos seguro, e cabe-nos a nós reclamá-lo.

Os casos que se seguem de regressão a vidas passadas contribuem de alguma forma para transpor essa lacuna invisível entre o agora e o então. Poderiam oferecer provas de que, longe de estarmos isolados no nosso próprio tempo, estamos unidos a tudo o que já aconteceu e a todos os que já viveram.

A mecânica da hipnose

Diz-se tanto disparate sobre a hipnose que é provavelmente mais sensato começar por destruir alguns mitos.

Toda a hipnose é auto-hipnose. Ninguém pode ser induzido num estado hipnótico contra a sua vontade, e a ideia de que uma mente fraca é

dominada por uma mente mais forte e manipuladora simplesmente não é verdade. Os hipnotizadores não possuem o poder de controlar as mentes de outras pessoas; eles apenas indicam o caminho para um estado profundo de relaxamento que está disponível para todos. E o mito final a ser descartado é este: sob hipnose, não diz coisas em que não acredita; apenas prescinde das inibições que normalmente o impedem de dizer o que sente. Mas está sempre em pleno controlo do que diz e, se não quiser revelar os seus segredos mais íntimos, não o fará.

Existem vários estados da mente que são frequentemente considerados formas de hipnose, particularmente a sugestão e a meditação. Mas, ao contrário da hipnose verdadeira — ou profunda —, estes estados operam apenas ao nível consciente; não descem até à mente inconsciente.

A sugestão é o estado mais leve e, a rigor, não é de todo um estado alterado de consciência. É o estado que foi tão usado no passado pelos médicos ao prescreverem um placebo. Os pacientes engoliam uma pílula revestida de açúcar que não continha fármacos, na crença de que era um medicamento altamente eficaz. Normalmente, ficavam curados da sua maleita, mas apenas porque acreditavam na «cura». Este tipo de sugestão opera em toda a nossa vida quotidiana.

No supermercado, certas mercadorias são colocadas em posições de venda ideais, para que aquelas com a maior margem de lucro sejam vendidas primeiro. Chamamos a isto «compras por impulso», mas esquecemo-nos de que o impulso foi plantado em nós primeiro. As garrafas são desenhadas para parecerem maiores e melhores, as embalagens produzidas para parecerem mais atraentes do que outras. Isto é tudo sugestão deliberada, que, claro, opera de forma mais eficaz na publicidade. Se é o tipo de pessoa que sai sempre de um supermercado apenas com os bens que pretendia comprar, pode orgulhar-se de afirmar que não é um tipo sugestionável. Contudo, será provavelmente um excelente sujeito para a hipnose, porque é o tipo sugestionável que tem mais dificuldade em alcançar este estado profundo de relaxamento.

Praticantes bem-sucedidos de ioga e meditação transcendental relatam sentir-se relaxados após uma sessão, e não há razão para duvidar deles. Mas parece que este estado não dura muito e que, depressa demais, estão de volta ao stresse normal da vida moderna. O capítulo sobre a terapia física mostra a enorme diferença entre as formas de relaxamento consciente e inconsciente, e aqueles que conseguem meditar normalmente encontram

dificuldade com a hipnose verdadeira porque, mais uma vez, a hipnose verdadeira trabalha sobre a mente inconsciente.

A hipnose verdadeira prescinde destas noções superficiais. No estado real e profundo de hipnose, o corpo está relaxado, mas a mente está alerta. Pense num cão a entrar numa sala. Ele caminhará até onde quer sentar-se, deitar-se-á e imediatamente parecerá ter entrado num estado de sono profundo. No entanto, ele estará consciente dos sons ao seu redor muito antes de nós, humanos, e sairá do seu sono no momento em que ouvir algo invulgar.

Este é o tipo de relaxamento que pode ser alcançado sob hipnose. Não é nenhum milagre, não envolve truques, mas liberta-nos das nossas limitações autoimpostas. Nos tempos em que éramos caçadores, tínhamos a mesma capacidade de relaxar e confiávamos nas nossas mentes inconscientes para velar por nós enquanto descansávamos. Foi provado que a hipnose traz um sentido de audição apurado, e até pessoas com dificuldades auditivas experimentam uma melhoria. Enquanto estamos hipnotizados, recuperamos os poderes que, ao longo dos séculos, garantiram a nossa sobrevivência.

A evolução é descrita como a sobrevivência do mais apto: as criaturas que se adaptaram com sucesso ao seu ambiente sobreviveram, e aquelas que falharam em melhorar as suas fraquezas tornaram-se extintas. É um processo cruel, conduzido numa base arbitrária pelo método da herança genética. A forma dos nossos corpos é um testemunho desta progressão aleatória mas lógica; somos a prova viva do valor da mudança.

Mas ainda estamos a evoluir. Podemos ter alcançado um físico adequado para o que nos rodeia, mas somos vulneráveis à doença, reféns das tensões da sociedade. A hipnose oferece-nos a oportunidade de aproveitar todas as forças que alguma vez possuímos e de as usar na luta pela sobrevivência.

Olhe para o nosso mundo: estamos a ganhar a luta ou a perdê-la?

As sessões que realizo, muitas das quais descritas neste livro, começam da mesma forma. Aqueles que desejam submeter-se à hipnose reúnem-se numa sala, uma sala vulgar sem iluminação ou mobiliário especial. É atribuída uma cadeira e o primeiro sujeito senta-se. Falo num tom claro e pausado, guiando a pessoa para um estado de relaxamento profundo. Por vezes, isto pode acontecer imediatamente; outras vezes, demora alguns minutos. Se a pessoa quiser descobrir esse estado de

relaxamento e não estiver excessivamente nervosa ou distraída, alcançá-lo-á.

De olhos fechados, mas sempre plenamente consciente do que a rodeia, o sujeito responderá conforme desejar a quaisquer perguntas que eu possa fazer. Poderá recusar-se a falar sobre algo e, nesse caso, eu simplesmente passo para um novo tópico. Posso pedir-lhe que recorde tempos em que era mais jovem e, recorrendo à sua memória inconsciente, ele verá, ouvirá e sentirá novamente tal como o fez na altura. Um homem adulto pode bater com os pés e berrar como uma criança, uma mulher idosa pode sorrir perante a recordação do rosto da sua mãe — se eu lhes pedir para recordar, então está no seu poder fazê-lo, absolutamente. E lembre-se, tudo é gravado para que possamos partilhar a experiência depois.

Para aqueles que desejam experienciá-lo, um outro passado está também à espera. Pedirei a um indivíduo que recue a tempos anteriores ao seu nascimento; depois eu, e todos os outros na sala, devemos esperar. Nem todos o conseguem fazer. Muitas pessoas retêm "bloqueios" nas suas mentes inconscientes, áreas de esquecimento impostas que as protegem de uma memória desagradável e que as impedem de ir além desse ponto. No capítulo sobre a cura psicológica, examinaremos este mecanismo de autodefesa em detalhe e mostraremos como, ao limpar estes bloqueios, nos podemos livrar de traumas desnecessários.

A limpeza dos bloqueios pode levar tempo, exigindo por vezes muitas sessões, mas acabará por ser feita. O caminho fica então aberto para o extraordinário fenómeno conhecido como regressão hipnótica. Todos na sala terão a oportunidade de questionar a pessoa cujas memórias foram recordadas pelo indivíduo na cadeira. Gradualmente, muitas vezes ao longo de muitas sessões, começaremos a construir uma imagem desta pessoa e, como foi mostrado no Capítulo 1, passaremos a conhecê-la como conheceríamos um amigo.

Verdade ou falso? Realidade ou fantasia? O próximo capítulo permitir-vos-á decidir por vós mesmos. Mas lembrem-se, os casos que estamos prestes a descrever aconteceram realmente, numa sala tal como a que descrevi, e foram testemunhados por grupos variáveis de observadores e participantes.

Os testes que realizámos foram rigorosos, resultando por vezes num indivíduo sob hipnose a ser questionado rapidamente por diferentes pessoas sobre diferentes temas durante horas a fio. Factos foram verificados, pistas falsas lançadas, truques pregados e, como verão, muitos casos de aparente

regressão a vidas passadas revelam-se ser a imaginação espantosa da mente inconsciente em ação.

Mas restam os casos, e muitos estão aqui incluídos, onde o nosso interrogatório cruzado não obtém resposta, deixando, ao que parece, apenas uma explicação possível. Que estamos a falar com os mortos.

Não faltam explicações plausíveis para o que estamos prestes a considerar. Quanto maior o mistério, ao que parece, mais rápido é o fluxo de teorias, e o tema da regressão a vidas passadas é talvez um dos mistérios mais sedutores de todos. A ideia de recuar sobre a própria vida e reviver os acontecimentos à medida que ocorreram: este é já um feito suficientemente difícil de engolir. Mas descobrir as vidas de outras pessoas, pessoas que agora estão mortas, e ser capaz de percorrer os acontecimentos das suas vidas da mesma forma, de ouvir essas pessoas "falar" novamente como outrora poderão ter feito? Ser capaz, agora, de comunicar com pessoas de séculos anteriores: que tipo de explicação podemos encontrar para isso?

Como este capítulo mostrará, existem formas de compreender este fenómeno. Nada pode permanecer misterioso para sempre e, se o nosso conhecimento ainda é limitado, é apenas uma questão de tempo até que a experiência e a experimentação o preencham. Entretanto, devemos ser pacientes e metódicos porque, pelo que descobrimos até à data, parece que estamos prestes a reconstruir todas as nossas noções sobre a mente e a mortalidade.

Procedimentos de verificação

A hipnose não é uma ciência exata com leis e regulamentos a seguir, e a memória é notoriamente pouco fiável. A regressão a vidas passadas combina as duas, e devemos insistir nos métodos mais escrupulosos de investigação. As memórias da vida de um próprio indivíduo, que são frequentemente recordadas com todas as lágrimas, risos e raiva do acontecimento original, parecem sempre absolutamente reais. Mas, como ocorreram durante o tempo de vida do próprio indivíduo, podem sempre ser verificadas face aos factos e às recordações de outras pessoas.

As memórias de uma vida passada são, no entanto, mais difíceis de verificar. Podemos começar pelos métodos mais óbvios. Se alguém parece estar a regredir para a vida de um antigo egípcio, esperaríamos que compreendesse e respondesse apenas na língua da época. Se fala um inglês perfeitamente bom, não pode estar nas memórias de alguém que não tinha

conhecimento da língua inglesa. O caso seguinte demonstra isto de forma bastante clara.

Uma jovem de vinte e poucos anos veio a um dos meus grupos de regressão e revelou-se um excelente sujeito para hipnose. Comecei a levá-la de volta ao longo da sua própria vida, e ela respondeu recordando vividamente cada momento ao qual era levada. Depois, subitamente, parou. Era óbvio que já não compreendia as nossas perguntas, por isso perguntámos à mãe se tinha havido algo de errado com a rapariga na idade que tínhamos atingido. Ela disse-nos que a filha tinha sido criada no Brasil e não tinha falado inglês até aos dezassete anos.

Ora, este facto não tinha sido mencionado antes, e nenhum de nós sabia sequer que a mulher tinha crescido no Brasil; o seu inglês atual era perfeito. Após uma breve lição de português, levámos a mulher de volta àquele mesmo ponto e dirigimo-nos a ela na sua língua materna. Ela compreendeu imediatamente e continuou a recuar sobre os acontecimentos da sua infância.

Aquela jovem estava a experienciar os acontecimentos da sua vida de novo; se não estivesse, teria sido capaz de compreender o nosso inglês durante todo o processo de recordação.

A língua é um fator-chave para estabelecer a validade de uma regressão. Um indivíduo deve ser capaz de falar a língua da personagem à qual regrediu, exatamente como essa personagem a teria falado. Por exemplo, uma mulher holandesa que vive na Grã-Bretanha há mais de vinte e cinco anos veio a uma das nossas sessões. Os seus amigos na Holanda diziam-lhe sempre que ela agora falava holandês com sotaque inglês. Mas quando ouviram a gravação da sua regressão aos tempos anteriores à sua partida da Holanda, ficaram espantados ao ouvi-la falar novamente tal como uma nativa.

Da mesma forma, uma regressão a uma vida passada deve provocar uma mudança nos padrões de fala do indivíduo. O sotaque será provavelmente diferente, mas também a sintaxe terá, muito provavelmente, sido alterada. Um gerente de banco de meia-idade de Hampshire não terá o mesmo som, nem usará os mesmos modos de fala, que um operário de Manchester do século XIX, e sob hipnose uma verdadeira regressão fará emergir tais mudanças. Se um indivíduo falha em compreender expressões de calão do período ao qual afirma estar a regredir, então, novamente, alguma dúvida deve ser lançada.

Acima de tudo, é muito importante permanecer crítico e resistir à tentação de "interpretar" o que alguém diz sob hipnose. Tentamos sempre evitar perguntas indutoras, mesmo quando isso leva a interrogatórios prolongados ou becos sem saída. Por exemplo, sem hipnose, perguntámos uma vez a uma mulher o que recordava sobre setembro de 1939.

— Oh — veio a resposta imediata —, fiz vinte e um anos nesse mês e tive um vestido azul lindo para a minha festa.

Talvez se tivéssemos inclinado a pergunta de uma forma mais óbvia, ela teria recordado que a Segunda Guerra Mundial começou nesse mês! Mas as memórias das pessoas estão mais frequentemente preocupadas com assuntos do quotidiano, e é apenas quando são estimuladas que começam a olhar para além das suas circunstâncias pessoais. Na regressão, porém, não podemos estimular, ou seremos justamente acusados de manipulação. Esta dificuldade é agravada quando se lida com memórias de tempos em que as notícias não estavam tão prontamente disponíveis como hoje. Um agricultor do século XVIII saberia pouco de relevância nacional, e a distribuição de notícias teria incorporado imprecisões e distorções. Por isso, temos de ser pacientes.

Por mais difícil que seja a tarefa, há sempre uma forma de conduzir investigação sobre uma regressão a vidas passadas. É frequentemente longo e árduo, mas como o caso de Ray Bryant no Capítulo 1 mostrou, pode recompensar o esforço muitas vezes. E como o caso seguinte mostra, a verdade acabará por vir ao de cima de alguma forma.

Uma estudante de medicina dentária voluntariou-se para uma regressão e cedo estava a recuar sobre acontecimentos da sua vida. Mais tarde na sessão, começou a tagarelar numa língua que ninguém conseguia compreender. Suspeitámos que pudesse estar a regredir para uma vida passada e, como a língua soava vagamente germânica, um dos observadores concordou em investigar todos os dialetos possíveis dos países da Europa Central, antigos e modernos. Nenhum progresso foi feito, apesar da investigação, até que a mãe da estudante ouviu uma gravação da regressão da filha.

Ela reconheceu a língua imediatamente. Era a "língua de bebé" em que a rapariga costumava balbuciar quando era criança.

Fantasia e imaginação

Há quem sustente que todas as regressões a vidas passadas são pura fantasia. Se a fantasia por acaso coincide com uma verdade verificável, então é apenas isso: coincidência. É impossível, dizem estas pessoas, que as memórias sobrevivam; portanto, a única explicação deve ser que se trata da imaginação em ação.

Há alguma verdade nesta teoria. Pensem nos jogos que costumavam jogar em criança, onde um jardim das traseiras ou o chão de um quarto se podiam tornar num país estrangeiro encantado, povoado por cavaleiros, princesas, fadas, cowboys e outros. Lembrem-se de quão reais esses jogos pareciam, quão poderosos eram os dramas que se desenrolavam. Isso era imaginação, mas em tal idade podia facilmente assumir a mesma importância que a realidade.

Sob hipnose, um adulto pode redescobrir os prazeres imaginativos da mente inconsciente e pode, mais uma vez, convencer-se de que a fantasia é, de facto, realidade. Não há nada de deliberado ou enganador nisto; acontece apenas que a capacidade imaginativa do inconsciente é muito mais poderosa do que aquela a que estamos habituados na vida quotidiana. Os adultos, também, têm maior conhecimento e experiência do que as crianças, por isso, quando passam a fantasiar na atmosfera relaxada da hipnose, podem produzir dramas surpreendentemente realistas.

É, no entanto, bastante fácil detetar uma fantasia em ação. Tomemos a jovem que afirmou, sob hipnose, chamar-se Joséphine. Sem surpresa, estava a navegar para França para ver um imperador chamado Napoleão. Começámos a questioná-la. O navio em que navegava era de construção *clínquer* ou *carvel*? Ela não compreendeu a pergunta e, reconhecidamente, era bastante técnica. Em vez disso, pedimos-lhe que olhasse pela borda e nos dissesse se as tábuas se sobrepunham ou se simplesmente se encontravam umas com as outras. Veio a sua resposta:

— Não é feito de madeira; é todo de metal.

Podemos ter a certeza de que Napoleão precedeu o primeiro navio todo de metal em bons anos!

Da mesma forma, uma sessão que realizámos nas Midlands contou com a presença de um jornalista local. Ele tinha vindo para escrever uma história sobre regressão e acabou por se regredir a si próprio. Disse que o seu nome era Brian Boru, o famoso rei da antiga Irlanda, e os detalhes que produziu eram maravilhosamente realistas e evocativos. A sessão tinha-se

tornado, de facto, bastante fascinante até que um jornalista de outro jornal perguntou:

— Se quisesse ir para Inglaterra, como viajaria para lá?

Ele respondeu imediatamente: — Com certeza, iria para Shannon e voaria.

Tais proezas de imaginação são comuns sob hipnose, mas não têm a intenção de enganar; de facto, a pessoa que as produz fica geralmente estupefacta. É sempre possível identificá-las, no entanto, mesmo que exija um interrogatório demorado. Muitas retiram o seu tema de filmes de Hollywood ou contos clássicos, e o exemplo seguinte mostra quão realista pode ser a atuação que produzem.

Uma mulher americana de vinte e poucos anos, na sua primeira visita a um dos meus grupos de regressão, contou-nos uma história saída diretamente de Tennessee Williams. Disse que era uma rapariga a viver nos Everglades no início do século XIX. A certa altura, mencionou que o seu irmão estava no exército e a visitar a França com a Força Expedicionária Americana. Perguntámos-lhe se alguma vez o tinha visto fardado, e ela disse que sim. Foi então colocada num momento em que olhava para ele na sua farda e pediu-se-lhe que a descrevesse. Ela deu uma imagem bastante precisa de uma farda do período, mas não descreveu o emblema. Dissemos-lhe então que o emblema deveria conter veados e uma coroa, o que, de facto, seria mentira. Ela aceitou isto e até o descreveu como se o estivesse a ver ela própria. O seu conto, fascinante como era, era uma fantasia.

Noutra regressão, a mesma mulher americana disse-nos que estava a ser mantida praticamente prisioneira na casa de um tio. Disse que estava a ser forçada a assinar papéis em intervalos regulares, entregando propriedades ao seu tio. Questionámo-la sobre isso.

P: — Porque é que ele não lhe pede para assinar um que lhe dê tudo de uma vez?

R: — O Rei não o permitiria.

P: — Quem é o Rei?

R: — Eduardo I.

Isso parece razoável, não parece? Exceto que, se estivesse a viver no tempo de Eduardo I, conhecê-lo-ia como Rei Eduardo — pois quem poderia prever que ele seria o primeiro de muitos?

Por vezes, as fantasias que as pessoas produzem sob hipnose podem ser tão divertidas como aquelas para as quais nenhuma explicação "racional" pode ser encontrada. Só porque são fantasias, os poderes do inconsciente que as convocaram não são menos impressionantes por isso, e todos os que produziram tal conto numa das nossas sessões ficaram maravilhados ao encontrar tal criatividade dentro de si mesmos.

Mas o papel da imaginação pode sempre ser identificado por métodos simples como os utilizados nos casos anteriores. Não pode ser identificado nos casos que se seguem. As vidas que são recordadas não são das páginas de algum livro de sucesso, nem são copiadas de algum filme de Hollywood. São pessoas reais, vivendo vidas comuns, muitas vezes sem intercorrências, cujas memórias foram de alguma forma preservadas após a sua morte. É tempo, então, de descartar a teoria da fantasia, pois ela não pode explicar o que sabemos.

Universos paralelos

Na década de 1920, o mundo da física foi abalado nos seus alicerces pelo desenvolvimento de uma nova teoria. Chamada teoria quântica, redefiniu a natureza da matéria e, consequentemente, revolucionou a nossa compreensão do mundo. Essencialmente, afirmava que o mundo atómico está longe de ser compreensível e racional. Uma partícula subatómica, como o eletrão, não segue qualquer caminho ou rota que possa ser pré-determinado; é, tanto quanto o percebemos, completamente instável e imprevisível. Temos o equipamento para identificar um eletrão, para traçar a sua posição em qualquer momento, mas não temos absolutamente nenhuma ideia de onde ele estará a seguir.

O mesmo se aplica a todas as outras partículas subatómicas e aos átomos: não podemos prever os seus movimentos com confiança nenhuma.

Por outras palavras, o que nos parece um mundo sólido e tranquilizadoramente concreto é, de facto, um amontoado confuso de partículas incompreensíveis.

Ora, como se isto não bastasse para abalar a nossa complacência sobre o mundo e sobre nós próprios, uma nova teoria baseada na física quântica foi apresentada pelo físico Hugh Everett em 1957. Chamava-se a teoria dos universos paralelos. Para cada movimento de uma partícula atómica ou subatómica, uma multidão de movimentos diferentes poderia ter ocorrido, todos igualmente imprevisíveis e arbitrários. E se cada um desses movimentos era igualmente provável ou improvável, cada um deve, de

facto, ter acontecido. Assim, a par do nosso universo, o universo que vemos e experienciamos todos os dias, deve existir um número infinito de universos paralelos que são tão "reais" como o nosso, com observadores tão "reais" como nós nos consideramos ser.

Loucura? Parece que sim, claro, mas a própria teoria quântica já é suficientemente chocante. E se a teoria dos universos paralelos continua a ser uma possibilidade entre os físicos, não estamos certamente em posição de a contestar. Mas o que vos tento dizer neste livro é chocante: as pessoas experienciaram as vidas dos mortos. Se pretendemos compreender algo tão transcendente como isto, temos de estar preparados para o invulgar.

Assim, algures, poderá existir um mundo onde Hitler ganhou a última guerra. Onde a pessoa com quem casou decidiu casar com outra pessoa. Onde a sua canção favorita nunca foi cantada. Poderá haver uma ligação entre nós e estes universos paralelos? Não o podemos dizer, mas talvez isso nos dê uma pista sobre o porquê de uma mulher, quando regredida sob hipnose, ter insistido que a Rainha Vitória estava no trono ainda em 1915. Conscientemente, ela sabia que a Rainha Vitória tinha morrido em 1901, mas sob hipnose não pôde ser demovida da sua crença de que ela ainda estava viva catorze anos depois.

O seguinte estudo de caso poderá servir para ilustrar várias das teorias de regressão hipnótica com que lidaremos mais tarde. Poderá possivelmente ser um caso de criptomnésia, onde tudo o que a mente alguma vez experienciou ou leu está guardado no inconsciente; poderá ser um caso de reencarnação. Mas vamos analisá-lo aqui para ver se lança mais alguma luz sobre a teoria dos universos paralelos.

Ann Dowling veio originalmente às nossas sessões de regressão hipnótica devido a pesadelos recorrentes que, desde a infância, tinham seguido sempre o mesmo padrão. Num deles, estava sentada num quarto despido, absolutamente aterrorizada; noutro, estava numa cave húmida e suja com um homem de aspeto rústico que a ameaçava com uma faca. Estes pesadelos eram tão assustadores que os seus pais, e depois o seu falecido marido, tinham de a acordar para que ela parasse de gritar.

Sob hipnose, encontrámos a chave para os seus pesadelos. A sua primeira regressão foi a uma menina chamada Sarah Williams, que vivia nas ruas de Everton no início de 1800. O seu pai tinha morrido e, em vez de ir para um orfanato, ela tinha fugido das autoridades. A sua mãe tinha morrido ao dar à luz e, tanto quanto sabia, ela não tinha outros parentes.

Quando a encontrámos pela primeira vez, Sarah estava sentada em casa, com frio, fome e apreensiva. A noite estava a cair e o seu pai não tinha regressado das docas, onde trabalhava como operário. À medida que a noite avançava, a menina ficava cada vez mais agitada, olhando pela janela na esperança de avistar o pai. Subitamente, disse que um homem vinha à porta. Houve uma pausa e ela pareceu estar a ouvir o que ele tinha a dizer. Depois, desmoronou-se completamente.

— E... e... diz que o meu pai não vem para casa. — Quem diz isso? — Diz que o nome dele é Johnson. — O que é que ele te disse exatamente?

R: — E... disse que um cavalo fez qualquer coisa ao meu pai... o meu pai não vem para casa e eu tenho de ir com ele... um cavalo fez uma coisa terrível ao meu pai.

Perguntou-se-lhe se algum vizinho poderia ajudar, e ela disse que uma senhora chamada Vaughan vivia ao lado. Mas não queria ir vê-la; esperaria até que o pai chegasse a casa. Solitária e com medo, a pobre rapariga era incapaz de compreender um mundo sem o seu pai, a única pessoa de quem era próxima; a única pessoa, ao que parecia, que se importava com ela.

R: — Ele não me deixaria, ele ama-me, ele virá para casa, ele ama-me.

Era uma visão penosa e uma experiência muito comovente para todos os presentes. Mas a situação de Sarah piorou. Levámo-la para vinte e quatro horas mais tarde e encontrámo-la ainda no mesmo quarto. A casa, porém, estava praticamente despida de mobília e ela tinha fome. Perguntámos-lhe o que tinha acontecido à mobília, e ela disse que a Sra. Vaughan e os outros vizinhos a tinham "emprestado", mas que o seu pai a recuperaria quando chegasse a casa. Não só lhe tinham roubado a mobília, como obviamente também não a tinham alimentado.

Com o pai morto, Sarah foi forçada a ir para as ruas e durante anos sobreviveu graças à sua astúcia, recebendo caridade ocasionalmente, mas vivendo habitualmente de restos de comida e dormindo em qualquer abrigo que conseguisse encontrar. Mais de cem horas de regressão trouxeram à tona os detalhes fascinantes e tristes da sua vida atingida pela pobreza, e informações extraordinárias como esta, quando a enviámos para 12 de julho de 1835:

P: — O que estás a fazer hoje, Sarah?

R: — Tenho... tenho de ficar em casa, não posso sair hoje.

P: — Porquê?

R: — São eles.

P: — Quem são eles?

R: — Esses irlandeses. Estão loucos, a lutar por todo o lado. Devem ter andado a beber aquela água benta outra vez.

P: — Não pode ser assim tão mau.

R: — É. Tiveram de vir buscar os soldados.

P: — Que dia é hoje?

R: — É domingo. É por isso que eles andaram com a água benta.

Nesse fim de semana em julho de 1835, os registos mostram que houve motins graves na vizinhança de Marybone, Tithebarn Street, Vauxhall Road e noutras partes da cidade. Os militares foram chamados no dia 12 de julho. Era um domingo.

Noutra ocasião, colocámos Sarah de volta em janeiro de 1839 e encontrámo-la encolhida como uma bola, a tremer e muito assustada.

P: — O que se passa, Sarah?

R: — É horrível, a arrancar telhados e a uivar.

A 6 de janeiro de 1839, um furacão abateu-se sobre Liverpool e continuou até à tarde seguinte, causando estragos em vidas e propriedades.

Levada para 1848, Sarah produziu esta memorável peça de coscuvilhice local:

— Aquele marido da Rainha. Ela é louca, sabem.

— O que te faz dizer isso?

— Toda a gente sabe. Ele tem andado com a mulher do Presidente da Câmara. Ele continua a vir vê-la. Teve de lhe dar um berço para o bebé.

P: — Está a acontecer alguma coisa em Liverpool, Sarah?

R: — Estão todos a falar dele.

P: — A falar de quem?

R: — Dele, o Albert.

P: — Quem é o Albert?

R: — O marido dela.

Os registos mostram que, a 30 de outubro de 1848, a esposa do Presidente da Câmara foi presenteada com um berço de prata em miniatura por ter dado à luz durante o mandato do seu marido, Thomas Berry Horsfall.

Conseguimos localizar a fonte do segundo pesadelo de Ann:

P: — Onde estás?

R: — Numa... cave.

P: — Onde fica este quarto?

R: — Numa casa.

P: — Eu sei que é numa casa, mas em que cidade? Onde fica esta casa?

R: — Oh... oh... na... Chaucer Road.

P: — Chaucer Road. Mas onde? Em que cidade?

R: — Não sei. [Ela começa a gritar.] Não gosto deste quarto. Não... gosto deste quarto.

P: — Quem está contigo?

R: — A Lindy... e o Tony... e o Jimmy... e o Jacky.

P: — Porque tens medo?

R: — Não gosto deste quarto!

P: — Eu sei que não gostas, Sarah, mas porque estás tão assustada? Porque não gostas deste quarto?

R: — É aquele homem. É aquele homem!

P: — Que homem?

R: — Oh... oh... oh. [Ela começa a chorar.] Tirem as crianças daqui.

P: — Está bem, Sarah, vamos tirar as crianças daqui.

R: — Oh... ele tem... ele tem uma grande... é como uma faca. [Ela grita.] Ele está a bater-me... Ele vem aí... Ele vem aí!

Como todos os outros voluntários que experienciam a regressão a vidas passadas, Ann Dowling foi submetida a uma maratona de cada vez que sofria hipnose. As perguntas eram-lhe lançadas uma após outra; era transferida de um período da vida de Sarah para outro, e muitas vezes era

levada a outras personagens que emergiam das sessões. Ao longo de tais provações, Ann nunca tropeçou, nunca cometeu um erro e, ao contar a vida de Sarah, falava imediatamente com o vocabulário, o sotaque e a gramática de uma criança abandonada de Liverpool do século XIX.

Uma das personagens a que Ann também regrediu foi um capitão de navio negreiro do século XVIII, um pouco pomposo. A seguinte troca mostra quão precisa Ann conseguia ser em relação a datas:

— Em que ano estamos? — Não sabe o ano, homem? É o ano de Nosso Senhor de 1782. — Em que mês estamos? — Em que mês estamos? De onde diabo é que você vem? É domingo, 16 de junho. — Suponho que tenha ido à igreja, então? — Não se encontram muitas igrejas no meio das Caraíbas.

Em todas as sessões que realizámos com Ann Dowling, e de todas as personagens que emergiram do seu inconsciente, os erros factuais que cometeu foram insignificantes. Para uma mulher que deixou a escola cedo, o seu conhecimento de datas, relatórios meteorológicos e eventos históricos é perfeitamente espantoso.

A teoria dos universos paralelos é excitante, pois vira o nosso conhecimento atual do mundo de pernas para o ar. Poderá ser possível entrar num desses universos paralelos, mas até agora não podemos ter a certeza; se os físicos estão a explorar o seu potencial, devemos certamente manter o espírito aberto.

Para explicar as espantosas regressões a vidas passadas de Ann Dowling, no entanto, devemos certamente olhar mais além, porque uma questão ainda permanece: terá Sarah Williams existido realmente?

Memória cósmica

Na última secção, considerámos uma teoria que ainda faz parte da discussão atual da física nuclear. A teoria da memória cósmica tem uma base igualmente científica. De acordo com a primeira lei da termodinâmica, "o calor é uma forma de energia" e a energia não pode ser fabricada nem destruída. Só pode ser alterada de uma forma para outra.

Aqueles que acreditam na memória cósmica pegam neste princípio e aplicam-no ao processo do pensamento. O cérebro produz ondas cerebrais que podem ser medidas num instrumento e que são, em essência, uma forma de energia. Se a energia não pode ser fabricada nem destruída, as ondas cerebrais que produzimos todos os dias devem existir em alguma

forma para além da sua conceção imediata. Cada pensamento, cada experiência que alguma vez foi registada, continua a existir algures; talvez, tal como as transmissões de rádio de onda curta, se encontrem nalgum "comprimento de onda" no éter. Mas talvez, também, encontrem o seu destino.

Existirá um dispositivo de registo central que armazena as memórias do tempo e que passa a sua informação àqueles que lhe são recetivos? Serão os casos de regressão a vidas passadas registados neste livro exemplos de indivíduos que contactaram, de alguma forma, uma forma de computador cósmico?

Uma teoria difícil de aceitar, claro, mas, como já deveríamos saber por esta altura, a dificuldade não é razão para rejeitar uma explicação. Um facto a seu favor é a estranha precisão cronológica dos regredidos. Sob hipnose, pede-se aos indivíduos que recuem a datas específicas e, todas as vezes, eles vão diretos a essa data, com uma precisão que parece sugerir o funcionamento lógico de um computador.

Não temos estudos de caso específicos que provem ou desprovem a teoria da memória cósmica; ela poderá aplicar-se a todos ou a nenhuns. A história de Pat Roberts fornece um teste útil.

Pat tinha vinte e seis anos quando veio pela primeira vez a uma das nossas sessões de regressão. Vivia com o seu marido num dos subúrbios de Liverpool e sabia pouco sobre a história local. Revelou-se um excelente sujeito para hipnose e, quando lhe pediram para recuar a tempos anteriores ao seu nascimento, começou a recordar a vida de uma rapariga chamada Frances. Perguntámos-lhe qual era o seu apelido, mas ela evitava continuamente dar-nos uma resposta:

P: — Qual é o teu segundo nome, Frances?

R: — Continua a perguntar isso, não continua? O meu pai é o Joe, o sapateiro, e vive na Bankfield Street.

Noutra ocasião, foi mais específica:

P: — Sabes qual é a tua morada? O número na tua porta e a rua? R: — Tenho algo para dizer às pessoas se me perder.

P: — O que é? [Ela começa a cantar uma rima.]

R: — Frances-Mary-Rodriguez-Bankfield-Street-Bootle-dez.

Os diretórios Gore de Liverpool para os anos de 1888 e 1889 mostram que o número 10 da Bankfield Street, Bootle, era a casa de um sapateiro

chamado Joe Rodriguez. Em anos posteriores, quando a fortuna de Frances tinha melhorado consideravelmente, ela nunca foi totalmente aceite pela sociedade de classe média na qual se movia então. A razão reside obviamente aqui, no seu apelido de solteira português.

Das sessões da Pat, descobrimos que Frances não foi à escola — o que não era de todo invulgar na Grã-Bretanha de meados do século XIX — mas que obteve alguma educação:

— Alguma vez foste à escola?
— Hum-hum.
— Onde?
— Só àquela senhora. Não gosto dela.
— Qual é o nome dela?
— Sra. Van... Van... qualquer coisa. Não sei.
— E onde é que ela vive?
— Não sei. O meu pai levou-me.
— Foram a pé?
— Não. Era muito longe. Mas eu não conseguia fazer as minhas letras e disse ao meu pai que não gostava. Ele disse que eu não tinha de ir mais lá.

Mais uma vez, os diretórios Gore para a década de 1850 registam que uma Elizabeth Van Gelder dirigia um "seminário para senhoras" na Aigburth Street, número 28, perto da Smithdown Lane. Da Bankfield Street, isto seria uma caminhada de cerca de cinco quilómetros.

Frances casou-se quando era bastante jovem e, quando questionada sobre o assunto, disse que se tinha casado na "pequena igreja de auxílio" (*the little relief church*) em Bootle. O pessoal da Biblioteca de Referência de Bootle não tinha conhecimento de tal lugar, mas passou várias semanas a tentar localizar uma referência ao mesmo.

Finalmente, encontraram a igreja de St Mary’s, erguida em 1827 para acomodar o excesso de fiéis de outra igreja com o mesmo nome em Walton-on-the-Hill. A "igreja de auxílio" foi destruída durante a última guerra e, hoje, não resta qualquer vestígio de St Mary’s. A bibliotecária em Bootle assegurou-nos que, até termos levantado esta questão, nunca tinha ouvido falar da "pequena igreja de auxílio" e que, nos vinte anos em que ali trabalhou, ninguém tinha perguntado por ela.

Um membro do nosso grupo perguntou a Frances se ela alguma vez tinha andado num caminho-de-ferro elevado:

— O Dingle... Seaforth... o Guarda-chuva dos Estivadores (*Dockers' Umbrella*).

— Isso mesmo. Já lá andou?

— Sim, já. É um pouco instável, não é? [Ela começa a cantar.]

— Na linha elevada Dingle Seaforth, a linha elevada... Isso é uma canção, sabe.

Ora, de acordo com a maioria dos registos, esta linha (que está agora extinta) entrou em funcionamento apenas na década de 1890; como poderia então Frances ter andado nela, como afirmou, na década de 1860? Uma pequena pesquisa revelou o que poucos ainda percebem: que, em 1855, o ramal das docas da *Yorkshire & Cheshire Railway* foi inaugurado a dezoito pés acima do nível do cais da doca. Portanto, o "guarda-chuva dos estivadores", como era carinhosamente chamado, estava operacional, tal como Frances disse.

As sessões de regressão a vidas passadas de Pat Roberts produziram uma riqueza de detalhes notáveis, que nos esforçámos por verificar. Ela falou de uma "igreja de missão", que de facto existiu como a *Bootle-cum-Lineacre Mission* na Ash Street, no local da atual igreja batista. Na década de 1850, o período a que Pat se referia, os fiéis costumavam reunir-se em casas particulares e em vários salões; o local era sempre conhecido como "a missão".

Pat mencionou nomes de cafés e lojas que desapareceram há muito. Mencionou a mudança de uma casa na Canning Street para outra, e os registos de Gore confirmam uma mudança do número 32 para o 65 da Canning Street. Referiu-se a si própria como Frances durante algumas regressões, e como Franny noutras; os registos coincidem nesta diferença. Falou também de sentimentos pessoais, como o seu ressentimento contra o ambiente de classe média após o seu segundo casamento, com um contabilista chamado Frederick Jones:

P: — Agora que casou com o que é, efetivamente, uma família rica, está a mover-se em círculos diferentes?

R: — Estou a tentar.

P: — E quanto a grandes sociedades ou grupos de senhoras?

R: — Não, não sou aceite.

P: — Por causa do seu sotaque?

R: — Hum-hum, e da minha pele amarelada.

P: — Isso irrita-a?

R: — Podem aceitar-me ou deixar-me, estou-me a cagar.

A menção à sua pele, claro, referir-se-ia à sua linhagem portuguesa.

Mas talvez o mais pungente de tudo seja a última aparição de Frances. O registo paroquial mostra que no cemitério de St Mary's, em Bootle, existia uma lápide com o nome "Frances Jones, falecida a 17 de setembro de 1913". A lápide, juntamente com a igreja, foi destruída durante a Segunda Guerra Mundial, dez anos antes do nascimento de Pat, pelo que ela não a pode ter visto, mesmo que soubesse de uma mulher chamada Frances Jones. Mas é a inscrição que conta a verdadeira história: "Partiu, mas não foi esquecida".

Provámos, para além de qualquer dúvida razoável, que Frances não foi esquecida. Ela volta até nós através das memórias inconscientes de Pat Roberts, juntamente com todas as ações, sotaques e linguagem que teria usado na época. Como tem Pat acesso a essas memórias? Será por algum tipo de contacto com um computador cósmico? Se sim, talvez qualquer pessoa pudesse estender a mão e reviver as memórias de Frances Rodriguez. Até agora, contudo, nunca tivemos casos de pessoas a regredir para a mesma personagem.

A teoria da memória cósmica é um passo, um indicador útil ao longo da rota de descoberta que empreendemos. Não podemos confiar nela para responder às nossas perguntas, mas dá-nos uma ideia da enormidade do assunto que estamos a abordar. Quantos mais segredos esconderá esta nossa mente oculta?

O inconsciente coletivo

O psiquiatra C.G. Jung baseou grande parte da sua teoria da mente na ideia do inconsciente coletivo. Segundo esta, a experiência passada da raça humana está incorporada na estrutura cerebral que cada pessoa herda ao nascer. Esta experiência é herdada sob a forma de arquétipos, ou modos típicos de comportamento humano. Exemplos destes são o *animus* e a *anima* — as influências "masculina" e "feminina" —, o velho sábio e a grande mãe. Muitos outros, sentia ele, existem dentro do inconsciente, criando um reservatório de tipos de comportamento que exercem influência na mente consciente.

Cada indivíduo, segundo Jung, cria a sua própria "persona" a partir das suas experiências do mundo, e apresenta às outras pessoas a personagem que deseja ser. Esta persona surge do inconsciente pessoal do indivíduo, mas é também influenciada pelos arquétipos do inconsciente coletivo que coexistem ao lado. O oposto da persona, a que Jung chamou a

"sombra", consiste em todas as características do inconsciente pessoal e coletivo que o indivíduo deseja manter escondidas das outras pessoas.

Uma pessoa equilibrada, portanto, não reprimiria demasiado o seu carácter, criando um eu-sombra a transbordar de traços não libertados; estaria suficientemente confiante na persona que apresentava ao mundo todos os dias para lhe permitir mostrar tanto fraqueza como força.

Para simplificar, muitos tipos de personalidade diferentes estão armazenados nas profundezas de cada um de nós, todos capazes de ser despertados e trazidos à superfície. Na mente de cada herói há um cobarde; para cada pessoa bondosa, um sádico; para cada espírito perspicaz, um enfadonho.

O caso de Sue Atkins é um exemplo perfeito do que poderia ser o inconsciente coletivo e tipos de personalidade conflituantes em ação. Ela é altamente inteligente, fala várias línguas fluentemente e é a editora sénior de um importante dicionário Inglês-Francês. As personagens a que regride — um rapaz órfão analfabeto chamado Charlie e um severo padre jesuíta do século XVII — são quase o oposto diametral do tipo de pessoa que ela própria é.

Charlie viveu no início deste século, numa aldeia que ele chama de Willingford. Não conseguimos rastrear tal aldeia, embora ele dê descrições detalhadas do que o rodeia — um rio, com grutas próximas nas quais uma vez se escondeu com um grupo de ciganos. A igreja da aldeia chamava-se St Michael’s. (A aldeia de Wichenford, perto de Worcester, tem o rio Severn por perto, grutas de arenito e uma igreja chamada St Michael’s, por isso Charlie poderá estar a pronunciar mal o nome.)

Charlie é o mais diferente de Sue que se possa imaginar. Fala um inglês rude, diz palavrões e não mostra sinais de grande inteligência. Aqui está ele a mostrar uma abordagem tipicamente blasfema em relação à igreja:

P: — Qual é o nome da igreja?

R: — St Michael’s. Eu sei quem era o São Miguel — era o anjo com a espada.

P: — Que tipo de igreja é?

R: — Bem... é apenas uma igreja. Cheira mal lá dentro e cheira mal lá fora e tem cadáveres por todo o lado.

P: — Que religião é?

R: — Apenas uma igreja. Tem cadáveres por todo o lado; está plantada no meio de cadáveres. Tens de caminhar por entre cadáveres para entrar e depois dão-te pedaços do cadáver de alguém se fores suficientemente velho. E depois dizem: "Eu sou a ressurreição e a vida". E a mim parece-me um monte de m...

Nem o berrante Charlie conseguiu ser suficientemente blasfemo no final. Noutro ponto, Charlie fala sobre religião:

R: — Podes chamar às pessoas "bastardos de m...", mas se lhes chamas "Jesus de m...", a coisa complica-se... é para isso que serve a St Michael's... Uma vez chamei a alguém "Jesus de m..." e a professora levou-me para fora e meteu-me a cabeça no balde da escola... ali mesmo... e era inverno, e meteu-a três vezes, e depois disse: "cospe essa palavra", e eu cuspi-a, direitinha para dentro do balde de m...

Com o Padre Antony Bennet, o tema da religião reaparece. (Se a teoria de Jung for aceite, deve ser um tema particularmente difícil para Sue Atkins.) Antony é muito diferente de Charlie. Nascido na primeira metade do século XVII, teve uma criação convencional e restrita, tornando-se padre jesuíta por vontade do pai. No entanto, quando atingiu a meia-idade, começou a expressar dúvidas e medos.

P: — O que estás a fazer?
R: — Estou a rezar por força.
P: — Força para quê?
R: — Força para viver.
P: — Porque é difícil viver?
R: — Tenho medos. Tenho medo do vazio.
P: — Do que tens medo?
R: — Medo da ausência de Deus. Se Deus desviar o Seu olhar de ti.
P: — Mas não fizeste nada para que Deus se desviasse de ti.
R: — Eu duvidei.
P: — Não achas que Ele compreenderá?
R: — Levei uma vida estéril. Devemos superar o estéril.
P: — O que queres dizer?
R: — A minha vida de oração está vazia.
P: — Porquê? Não fizeste boas obras?
R: — As obras de nada contam. Eu dei... todo o padre sabe pelo seu confessionário... auxílio ao seu povo... que na vida espiritual de cada um... se pode tornar estéril... desertos, e um padre é a ajuda de Deus... rega o

deserto do seu povo... mas não há ninguém para regar o meu deserto. Deus desviou-se.

P: — Porque pensas isso, Padre?

R: — Temo a Deus porque Ele não está a olhar. Temo a Deus porque devo viver embora Ele não esteja a olhar.

P: — Mas porque não haveria Deus de olhar para ti? [Ele está agora muito perturbado.]

— Deus deixou-me! Deus deixou-me!

P: — Deus não te deixou. [Ele soluça.]

— Deus deixou-me. Temo o Anticristo.

Mais tarde, quando o padre estava gravemente doente, parecia ter feito as pazes com a sua situação:

R: — Não tenho receios quanto ao futuro. Deus levar-me-á para Si, e isso será o princípio. Sei que será o princípio. Não tenho medo. Acredito em Deus. Estou cansado desta terra, do seu cansaço, das querelas e das lutas e do mundanismo.

Ou haverá ali o tom inconfundível de alguém que se tenta convencer arduamente a si próprio? Curiosamente, Sue não sente afinidade com o insolente Charlie e, de facto, não gosta nada dele. Mas há uma personagem nas suas regressões que ela despreza tanto que se recusa, sob quaisquer circunstâncias, a experienciá-la uma segunda vez. A personagem é uma prostituta lasciva que vive no século XIX, cuja vida, linguagem e hábitos são todos tão opostos aos de Sue que ela considerou o seu único encontro demasiado perturbador para repetir.

As experiências de Sue Atkins sob hipnose pareciam mostrar que a sua mente inconsciente tinha um oposto para tudo aquilo em que ela acreditava. A sua própria filosofia pessoal, a sua vocação, as suas crenças espirituais, até a sua linguagem — tudo isto era escarnecido pelas personagens que carregava dentro de si. Talvez a luta entre a persona de Sue — o seu carácter quotidiano — e o seu eu-sombra esteja na base destas regressões; mais uma vez, não podemos ter a certeza.

Talvez, como foi sugerido noutros locais, as personagens de Charlie e Antony sejam personalidades herdadas, transmitidas através dos seus genes, tal como a sua constituição física foi transmitida? Os cientistas não têm provas de que a estrutura do ADN das células possa acomodar este tipo de informação, mas não têm cem por cento de certeza. Se fosse possível traços psicológicos serem herdados juntamente com características

fisiológicas, poderiam as personagens de Charlie e Antony ser elementos passivos coexistindo ao lado do carácter herdado dominante que é o de Sue?

Tal como o cabelo ruivo numa pessoa pode ser uma variante recessiva, improvável de produzir cabelo ruivo em qualquer descendência, uma personalidade poderia ser recessiva, reaparecendo apenas algumas gerações depois.

Estamos, claro, a entrar no campo da especulação agora e a ir contra a corrente do pensamento científico atual. Na nossa busca de compreensão, contudo, nada pode ser excluído de consideração, e trataremos desta teoria da herança genética um pouco mais adiante. Mas para ilustrar a principal tese junguiana desta secção, passaremos por alguns dos casos mais interessantes relativos a tipos de personalidade conflituantes. Casos deste tipo, onde a personagem que emerge da regressão parece diferir tão completamente da pessoa sob hipnose, são uma pequena minoria das regressões que registei; não devem ser tomados como típicos.

Dianne é uma jovem inteligente, instruída e educada, que tem um emprego de responsabilidade num escritório de advogados. Dá aulas na escola dominical local. Sob hipnose, ela regride para alguém chamado Ella:

P: — Ella, és casada?
R: — Não, já me basta este grupo de m...
P: — Que grupo de m...?
R: — Estes miúdos de m... A minha mãe pôs-se na alheta.
P: — Onde está o teu pai?
R: — Está bêbedo como um cacho, outra vez.

Ella, ao que parece, vivia numa barcaça, no *Grand Union Canal*, e era apenas conhecida como "Ella do Barco" (*Ella the Boat*). Não sabia ler nem escrever e parecia não ter absolutamente nenhum conhecimento do mundo em geral. Era grosseira, vulgar e inculta, a antítese de Dianne.

Numa ocasião, encontrámo-la deitada numa cama estranha com uma ressaca monumental. Não fazia ideia de onde estava nem com quem tinha dormido. Tudo o que conseguia recordar era de estar a beber, na noite anterior, numa estalagem à beira do canal, celebrando o casamento de uma tal Margaret Bower.

Um caso semelhante ocorreu com George. Durante toda a sua vida adulta, ele fora tímido e incapaz de conviver com mulheres. Sob hipnose,

regrediu para alguém chamado Martin e, ao fazê-lo, mudou muito naturalmente para um estilo de expressão ríspido e inculto. Martin disse que tinha dezoito anos e era aprendiz de ferreiro numa aldeia em Cheshire.

Tinha muitas namoradas, e uma em particular chamada Kathy, que era atraente, com longos cabelos loiros. Quando o enviávamos para qualquer momento em que estivesse na companhia de Kathy, ele encontrava-se nas margens de um riacho que chamava de Grinley Brook. Enquanto ouvíamos a sua parte da conversa com Kathy, ficámos impressionados com a confiança que contrastava tão fortemente com a própria timidez de George.

Ao longo das memórias de Martin, até à sua morte num incêndio na forja onde geria o seu próprio negócio, o mesmo carácter forte mostrou-se vezes sem conta. Embora se tivesse casado com Kathy, andava em farras e aventuras amorosas em todas as oportunidades que conseguia encontrar. Desejo inconsciente? Indubitavelmente, a descoberta de Martin ajudou George a superar a sua timidez paralisante perante as mulheres; ao adicionar apenas um toque dessa personalidade arrogante à sua, ele mudou a sua perspetiva sobre o mundo. Mas os observadores da sua regressão hesitam todos em atribuir isto à satisfação de um desejo. A facilidade com que George escorrega para as memórias de Martin, as descrições autênticas do que o rodeia, as respostas honestas sob um interrogatório rápido — tudo isto é involuntário.

Mike é um executivo americano trabalhador, um homem pragmático que bebe pouco e mantém um controlo firme sobre a sua vida. Na sua primeira sessão de regressão, assumiu imediatamente a personagem de Stephen, um marginal e bêbedo de Dublim. Nenhum ator poderia ter retratado Stephen de forma mais realista, enquanto cambaleava de bebida em bebida, mendigando dinheiro e comendo em cozinhas comunitárias. Cheio de espírito e charme quando queria, a história de Stephen era triste, terminando numa grave doença alcoólica e na pobreza. Durante as longas sessões que realizámos com Mike, surgiram todo o tipo de detalhes fascinantes sobre a vida em Dublim — muitos deles verificados mais tarde nos registos, e a imagem que finalmente montámos foi uma das mais completas que temos. Mas o que foi mais notável foi o contraste entre o Mike sóbrio e trabalhador e o Stephen bêbedo e vigarista. Uma coincidência?

Philip é outro homem de negócios bem-sucedido. Inteligente e instruído, tem horror a drogas de qualquer tipo, mas sob hipnose regrediu para Silas, um vagabundo de East Anglia que passava os verões a vaguear

pelo campo a comer cogumelos alucinogénios! Segundo Silas, os cogumelos davam-lhe uma sensação de euforia, e ele sentava-se durante horas a "ver as flores crescer".

Uma personagem como Silas não apareceria nos registos, pelo que não tivemos sorte em localizá-lo, mas ele é capaz de fornecer descrições muito precisas de distritos que Philip nunca visitou. Encontrámos um livro de nomes de lugares do século XIX em East Anglia que mostrava que muitos deles eram diferentes dos seus equivalentes modernos; quando apresentámos alguns dos nomes antigos a Silas, ele respondeu como não o tinha feito perante sugestões de nomes do século XX. Mais uma vez, uma regressão interessante por si só, mas com a curiosidade adicional das distinções de personalidade.

Andrew Selby, engenheiro civil nos serviços de águas de Londres, é um perfeccionista em tudo o que faz: reparações domésticas, decorações, instalações elétricas, canalizações, pintura — tudo em que põe a mão, tem de o fazer minuciosamente bem. Não há nada que ele não enfrente, nada o derrota. Mas um aspeto do seu carácter intrigava-o: sentia-se inquieto na companhia de pessoas com deficiência e não conseguia compreender por que razão se sentia tão desconfortável perante a incapacidade física.

Sob hipnose, regrediu para Geoffrey, uma vítima indefesa do que pareceria ter sido paralisia cerebral. Estava confinado a uma cadeira de rodas, tinha dificuldade em falar e mostrava todos os movimentos corporais incontroláveis característicos da espasticidade. Após a regressão, Andrew descobriu que tinha perdido o medo da deficiência, talvez porque pode afirmar ter passado ele próprio pela experiência. E manteve também as suas outras capacidades: se algo mudou, a experiência reforçou a sua determinação em não deixar que tarefa nenhuma o vença.

O nosso último exemplo é John Kingsale, o primeiro barão da Irlanda, que regrediu muito facilmente quando assistiu a uma das minhas sessões. Devido à sua classe social, esperávamos que regredisse para uma personagem que pudéssemos facilmente investigar na sua árvore genealógica. Em vez disso, trouxe as memórias de um trabalhador agrícola chamado Tom Jenkins, que suplementava o seu magro rendimento com um pouco de contrabando.

Quando o encontrámos pela primeira vez, era noite e ele, com o resto do bando, esperava numa pequena enseada em Sussex. Ninguém presente, incluindo Lord Kingsale, alguma vez tinha ouvido falar da enseada, mas uma verificação rápida num dicionário geográfico mostrou que ela de facto

existia. O bando esperava por um carregamento de contrabando vindo de França, mas foi surpreendido por uma lancha cheia de guardas fiscais, todos armados com pistolas. Tom foi atingido no peito e morreu.

A teoria do inconsciente coletivo é fascinante e de grande importância para compreender a psique moderna. Deve ter alguma relação com os casos que discutimos aqui e provavelmente responde a algumas das questões que a regressão hipnótica levanta. Mas não nos pode ajudar quando chegamos a este ponto: muitos dos casos mencionados até agora revelaram informações que o indivíduo não poderia ter conhecido previamente. A influência dos arquétipos inconscientes não se pode estender à produção de dados históricos precisos, pelo que, necessariamente, as regressões devem basear-se numa fonte diferente.

É essa fonte que ainda estamos a tentar encontrar.

Espiritismo

A crença no mundo espiritual não é tão difundida como outrora foi. Nas décadas de 1920 e 1930, era muito moda assistir a uma sessão espírita de vez em quando e, se as pessoas não se comprometiam totalmente com a crença, prestavam-lhe, pelo menos, uma boa dose de respeito. Mesmo agora, existem vários médiuns que aparecem regularmente nos nossos jornais, e muitos outros que ganham bem a vida aparentemente pondo as pessoas em contacto com os mortos. Mas talvez vivamos numa era mais cínica, pois os dias de glória do espiritismo parecem ter passado.

Tal como a teoria da reencarnação, o espiritismo afirma que existe uma existência continuada de algum elemento humano após a morte. Mas os espíritas insistem que a força vital — ou o que quer que seja que sobrevive à morte do corpo — habita outro tipo de universo e só pode comunicar connosco através de intermediários, ou médiuns.

Estes médiuns parecem realmente ver as pessoas que, como dizem, estão no "outro lado". A questão é: estarão a vê-las da mesma forma extraordinária que os meus sujeitos de regressão "veem" indivíduos do passado? O exemplo seguinte poderá iluminar-nos.

Durante o período em que dei palestras sobre perceção extrassensorial para a Autoridade de Educação de Liverpool, numa série de aulas de educação para adultos, convidei regularmente clarividentes para demonstrarem as suas capacidades aos meus alunos. Não havia qualquer questão de truque ou conhecimento prévio em nenhum deles. Não eram

artistas de palco, apenas indivíduos genuínos que eram bastante sinceros nas suas crenças.

Numa ocasião particular, convidei um amigo meu que era muito respeitado nos círculos espíritas. Na audiência estavam uma mãe e uma filha. Não se assemelhavam fisicamente e raramente se sentavam juntas na sala de aula; de facto, poucas pessoas sabiam que eram familiares. O espírita começou a falar à mãe sobre o seu falecido marido e apresentou um retrato tão fiel do homem que ela ficou bastante chocada com o que ouviu. Ele descreveu um homem saudável e vigoroso, tal como a mulher o recordava. Mais tarde, o espírita dirigiu-se à filha, não sabendo da relação familiar.

Descreveu o pai dela como ela o conhecera pela última vez, ou seja, quando estava doente, com uma perna amputada. Mais uma vez, o retrato foi preciso. Quando a filha era muito jovem, a mãe e o pai tinham-se divorciado, e ela fora criada apenas pela mãe. Muitos anos depois, a filha procurou o pai e encontrou-o com deficiência, com apenas uma perna. A mãe nunca viu o homem naquele estado e tinha memórias dele apenas como um jovem em forma.

Se o espírita estivesse a comunicar com o homem morto, saberia que as mulheres eram familiares. O que parece ter acontecido, então, foi que ele captou as memórias conscientes ou inconscientes delas e produziu retratos do que pensou serem dois indivíduos distintos.

A capacidade de se sintonizar com os pensamentos de outras pessoas é interessante por si só, e falaremos sobre telepatia na próxima secção, mas "ver" uma pessoa da forma que aquele espírita "viu" o homem morto é muito diferente da regressão hipnótica. As pessoas saem das minhas sessões tendo experienciado a vida de outra pessoa, tendo visto o que essa pessoa viu, cheirado os mesmos cheiros, sentido as mesmas emoções.

Os espíritas não aceitam, naturalmente, a explicação da telepatia. Insistem que um indivíduo sob hipnose regressiva se torna um médium hipersensível, capaz de contornar o guia espiritual normal e ser dominado por um espírito errante. Tal como várias das outras teorias que temos estado a considerar, o espiritismo poderia aplicar-se a todos os casos de regressão. Mas tem uma fraqueza principal no que nos diz respeito.

Se um espírito errante se apodera da mente inconsciente durante a regressão hipnótica, deve ficar lá preso, porque todos os regredidos com sucesso têm sido capazes de voltar a tais memórias uma vez descobertas.

Não só isso: o seu sentido de cronologia e a precisão dessas memórias permanecem intactos, independentemente da duração do intervalo entre regressões.

Ora, uma vez que a maioria das pessoas parece capaz de regredir para várias vidas diferentes, devem ter vários espíritos errantes presos nas suas mentes inconscientes. Não é preciso ser matemático para perceber que a população do mundo espiritual diminuiria bastante depressa a este ritmo.

O impulso para depositar a fé no espiritismo é compreensível. Lembrem-se, estamos a lidar com um fenómeno incrível: pessoas comuns, como vocês ou eu, estão a reviver as vidas passadas de pessoas que estão mortas. Estão a passar por experiências que muitas vezes mudam as suas vidas e, certamente, mudam a forma como pensam.

A sua visão do mundo quotidiano não é sofisticada o suficiente para lidar com tais eventos, e muitas vezes lutam para lhes dar qualquer sentido. Mas uma das minhas intenções com este livro é mostrar que, por mais extraordinária que seja, a regressão hipnótica pode ser avaliada sem saltar para conclusões precipitadas.

O argumento a favor do espiritismo parece-me demasiado fraco. Pode ter um glamour apelativo, mas não parece atingir o cerne destes casos de regressão hipnótica. Ainda falta algo, algum elemento intangível que faz com que o passado seja trazido de volta à vida. De modo que, quando as palavras "Está a voltar atrás..." assinalam o início de outra sessão, a pessoa na cadeira entra mais uma vez num mundo que só ela pode conhecer. Se conseguirmos sondar o mistério, poderemos torná-lo num mundo que todos possamos partilhar.

Telepatia

Telepatia é uma palavra abrangente que descreve uma variedade de funções interessantes da mente. Pensem nas vezes em que o nome de um velho amigo entra na vossa cabeça sem motivo, e depois, passados alguns dias, recebem notícias dele pela primeira vez em anos. E quanto àquelas vezes em que decidem uma ação exatamente ao mesmo tempo que outra pessoa a executa. Ou quando duas pessoas começam a falar ao mesmo tempo e descobrem que estão a dizer a mesma coisa. Tal como a experiência de *déjà vu*, estes momentos telepáticos são inquietantes.

Uma experiência recente com golfinhos parece sugerir que estes têm uma capacidade telepática mais avançada. Dois golfinhos foram colocados em tanques de água separados por um material que não permitia a

passagem de ondas sonoras ou qualquer outro tipo de vibrações de um para o outro. Nos tanques havia uma série de botões que operavam luzes coloridas. Quando um golfinho acendia qualquer luz, o outro ativava consistentemente a mesma.

É provável que uma certa quantidade deste tipo de atividade telepática ocorra nas minhas sessões de regressão hipnótica, em parte porque cada uma dura várias horas e consiste num pequeno grupo de pessoas sentadas juntas numa sala. Mas será a telepatia suficiente para produzir alguns dos contos deslumbrantes que testemunhámos até agora? E se for, por que razão as regressões consistem tão frequentemente em informações bastante banais, muitas vezes apresentadas de forma rude e nem sempre completamente precisas? Frequentemente encontram-se especialistas nas minhas sessões — escritores, historiadores, cientistas — mas o seu conhecimento raramente entra nas respostas dos sujeitos sob regressão.

Numa sessão na América, na qual estiveram presentes vários professores de literatura inglesa, uma mulher sob regressão disse que estava a ler um livro de poemas de um autor específico. Os professores do grupo negaram todos que esse autor tivesse publicado qualquer obra até ao ano em que a mulher se encontrava. Concluíram, portanto, que a regressão era uma fantasia. Quando a mulher saiu da sua regressão, concordou com a opinião dos seus colegas. Mas mais tarde, quando verificámos na *Encyclopaedia Britannica*, descobrimos que estavam todos errados: o autor tinha publicado um volume de poesia na data indicada durante a regressão.

Obviamente, os sujeitos são capazes de produzir informações precisas sob hipnose sem terem de confiar na telepatia. Mas para satisfazer os nossos críticos mais severos, fazemos todos os esforços para extrair detalhes durante uma regressão antes de iniciar a investigação; desta forma, não podemos ser acusados de passar informação de uma mente para outra.

Um caso em que ocorreu telepatia foi, por si só, esclarecedor. Peter Moss, o historiador que escreveu um livro apresentando uma seleção das minhas regressões, estava presente quando Ann Dowling estava a ser levada de volta à vida da criança de rua Sarah Williams. Peter foi chamado para fora da sala para atender o telefone e, durante a sua ausência, Sarah mencionou alguém em Everton chamado Doubleday. Quando o Peter voltou, disse que a chamada telefónica tinha sido de um editor da Doubleday, a editora americana.

Por outro lado, houve centenas de ocasiões em que todos na sala desejaram que um indivíduo desse as respostas certas, sempre sem sucesso.

A pessoa que afirmou sob hipnose que a Rainha Vitória estava viva em 1914 não pôde ser demovida da sua opinião, embora todos na sala soubessem que ela estava errada. Tirei-a da hipnose para discutir o seu erro, e ela não conseguia compreender como é que aquilo tinha acontecido. Mas depois, assim que foi colocada de volta naquela personagem, repetiu o erro.

Não deveríamos ignorar a telepatia. Poderemos vir a descobrir no futuro que a nossa capacidade para a mesma é consideravelmente maior do que imaginávamos, e que pode ser bem utilizada. No presente, é um fenómeno que necessita de investigação cuidadosa.

Mas embora se possa provar que está a operar em certas circunstâncias, não é de modo algum a chave que procuramos. Tal como a pedra de Roseta abriu o mundo dos hieróglifos egípcios, existe algures uma resposta para o enigma da regressão hipnótica. Quando a alcançarmos, estou certo de que ficaremos deslumbrados com a sua simplicidade. Por agora, estamos cegos pela luz da nossa extraordinária experiência.

Memória herdada geneticamente

A hereditariedade é uma ideia profundamente enraizada na nossa cultura. Esperamos herdar os bens mundanos dos nossos pais — qualquer coisa desde um casarão de campo a um conjunto de pratos de jantar — e preservamos a memória de outros parentes através de quinquilharias que nos são passadas para guarda segura. Mas já estamos habituados à ideia desde o nascimento, pois cedo sabemos que a nossa aparência física é diretamente herdada dos nossos pais, que por sua vez carregam instruções genéticas dos seus pais e dos seus avós, e assim por diante.

"Ele tem os olhos da mãe", "a imagem do pai", "cabelo tal como o do avô" — todos ouvimos estes comentários e assinalámos as semelhanças existentes dentro das famílias, mas com que frequência consideramos o mecanismo que provoca esta espantosa replicação? Os genes do seu pai e da sua mãe, combinando-se naquela primeira célula no útero da sua mãe, contêm toda a informação necessária para prever exatamente como será o seu aspeto. Que tipo de *software* de computador poderíamos produzir para igualar a sofisticação do processo genético?

Mas não é apenas o nosso aspeto que é transmitido. Traços familiares são identificados nas pessoas, particularmente à medida que envelhecem, e a lendária teimosia de uma avó, ou a habilidade mecânica de um pai, ou a avareza de um bisavô, são supostamente revividas numa geração posterior.

O nosso conhecimento desta região da genética ainda é incerto, mas algumas características familiares são demasiado bem definidas para serem mera coincidência. Qual, então, a possibilidade de que, a par dos traços físicos e psicológicos, a própria memória possa ser herdada?

O reino animal fornece um ponto de partida útil para esta discussão. Como é que as aves sabem construir ninhos? O que faz com que os estorninhos jovens voem para sul no outono e regressem na primavera seguinte? Quem diz aos salmões para regressarem ao seu local de nascimento para desovar? Os ornitólogos não têm evidência de aves a instruírem-se umas às outras na arte de construção de ninhos e, no entanto, cada geração de aves é capaz de encontrar um bom local para um ninho, localizar os materiais de construção apropriados, cimentar a estrutura firmemente. Nós, humanos, precisaríamos de um curso de aulas noturnas detalhadas para tentar tal feito de engenharia civil!

Explorar

De alguma forma, então, a ave "capta" a informação de que necessita. Poderia ser por telepatia, como no caso dos golfinhos que discutimos anteriormente, mas parece improvável que o reino animal esteja a falar consigo próprio de forma tão sistemática sem que o notemos. Não, de alguma forma, cada ave nasce com o conhecimento herdado de como construir um ninho, sabendo também que quando o tempo começa a arrefecer existem climas mais quentes para habitar. Mas será este conhecimento intrínseco à constituição genética das aves como espécie — isto é, será uma instrução que é replicada em cada ave — ou será uma memória específica transmitida de uma ave para outra? Se assim fosse, cada ave construiria o seu ninho à moda da sua mãe e do seu pai, tal como a sua mãe e o seu pai aprenderam a perícia com os pais deles.

Mais uma vez, a visão científica atual é que não existe capacidade dentro da estrutura do ADN das células que possa incorporar a memória do indivíduo. O ADN é uma cadeia de moléculas que atua como a fonte de instruções genéticas; não pode, dizem os cientistas, continuar a evoluir de acordo com as experiências do indivíduo. Ficamos, mais uma vez, perante um imponderável familiar: se algo não pode acontecer, porque é que tantas vezes parece que acontece?

No decorrer das minhas sessões de regressão hipnótica, encontrei vários casos que poderiam dizer-se apoiar a teoria da memória herdada geneticamente. Um deles é o de Liz Howard.

Ironicamente, Liz é bióloga humana de profissão. Os acontecimentos das suas regressões causaram-lhe uma confusão considerável, pois pareciam ir contra tudo o que ela alguma vez soubera sobre biologia e genética. O facto mais importante, contudo, era o seu apelido de solteira: Fitton.

Sob hipnose, Liz regrediu para uma personagem chamada Elizabeth Fytton, cuja família vivia em Gawsworth Hall, em Cheshire. Disse que era uma dama de companhia de Ana Bolena no século XVI e procedeu a dar-nos uma descrição muito gráfica e detalhada da vida na Corte de Henrique VIII. Por exemplo, perguntámos-lhe sobre as mãos da Rainha, sabendo que a lenda diz que ela tinha seis dedos numa mão. Elizabeth Fytton negou isto mas, quando pressionada sobre o assunto, disse: "Oh, isso. Toda a gente diz que ela tem dedos a mais em demasiados pratos". Assim se criam as lendas, talvez?

Questionámos Elizabeth muito minuciosamente, usando um dicionário de calão histórico para testar a autenticidade da regressão. Por exemplo, perguntámos-lhe sobre um "*gander-mooner*", e ela respondeu, corretamente embora de forma pouco educada, que se referia ao costume aceite na época de o marido ser infiel à esposa durante o mês após o parto. Em cem outras perguntas deste tipo, ela respondeu corretamente a palavras e frases há muito desaparecidas do nosso vocabulário.

Os atuais proprietários de Gawsworth Hall são Tim e Elizabeth Richards. Fascinados pelas histórias da regressão de Liz Howard, assistiram a sessões e contribuíram para a nossa investigação. A própria Liz nunca tinha visitado o solar, uma mansão do século XVI agora aberta ao público, mas conseguiu ainda assim dar uma descrição precisa de como seria o seu aspeto há 400 anos. Tim e Elizabeth confirmaram as suas descrições a partir dos seus registos familiares.

Por exemplo, Liz insistiu que o solar era preto e amarelo, em vez de preto e branco como seria de esperar. Algumas semanas antes dessa regressão específica, os Richards tinham descoberto que o amarelo tinha sido a segunda cor do solar durante o século XVI, mudando para branco apenas numa data posterior.

Depois de dar uma descrição detalhada da igreja local, Liz visitou-a, apenas para a encontrar "ao contrário". Os Richards apontaram para uma porta emparedada na extremidade oposta da igreja, que os Fyttons teriam usado. Liz também insistiu que as vigas eram de uma cor diferente, o que a confundiu até que lhe foi mostrada uma peça da viga original colorida como ela tinha dito.

Como Elizabeth Fytton, Liz nomeou corretamente vários membros da família Fytton e deu inúmeros detalhes de eventos que os Richards confirmaram a partir dos seus próprios registos.

Esta notável série de regressões encorajou Liz a colocar as suas experiências por escrito, e desde então alcançou sucesso com romances históricos como *Elizabeth Fytton de Gawsworth Hall*. Poderia, de facto, dizer-se que ela é a única romancista histórica a escrever de memória! Eis o seu testemunho escrito dirigido a mim sobre as suas regressões:

Como o tempo voa! Será que já passaram mesmo mais de quatro anos desde que te procurei com a estranha história de um sonho que se tornou realidade? E como poderia algum de nós prever onde a minha curiosidade insaciável me levaria? Aquelas regressões hipnóticas, criadas numa atmosfera única onde a tua perícia se misturou com a minha mente aberta, tornaram-se uma parte integrante da minha vida. Ainda não há uma explicação concreta para o que aconteceu naquele divã ao longo de um período de mais de dois anos.

Eu insistia que o meu nome era Elizabeth Fytton e que vivia em Gawsworth Hall, durante a época Tudor! Dando descrições de edifícios de Cheshire no século XVI, e da vida nas Cortes de Henrique VIII e da Rainha Isabel I. Não era tudo demasiado ridículo? Se bem te lembras, eu recusava-me a acreditar numa palavra dos meus devaneios hipnóticos, considerando as imagens na minha cabeça, por mais realistas que fossem, como pura fantasia.

Apesar do detalhe enfático de pessoas e lugares catalogados por "Elizabeth Fytton", quem pensaria que horas de investigação minuciosa apenas provariam que a minha mente inconsciente tinha razão? Como tal riqueza de informação pôde ser absorvida e armazenada enquanto a mente consciente permanecia completamente ignorante do facto será sempre um mistério. Ou haverá realmente outra explicação, como tantos desejam acreditar? Reencarnação ou memória herdada?

Como a ideia de reencarnação está para além dos limites das minhas próprias crenças, e como não existem meios científicos disponíveis para examinar tal teoria, concentrei-me na possibilidade de memória herdada. Após muita investigação na bioquímica do sistema nervoso central, cheguei relutantemente à conclusão de que, embora o assunto esteja ainda nos horizontes distantes da compreensão humana, existe a possibilidade de que uma quantidade excessiva e inexplicável de ARN nos óvulos possa ser o veículo para a transferência de memória. Caso isto aconteça, qualquer herança deste tipo passaria obviamente apenas através da linha feminina; um pensamento interessante quando considero as minhas próprias experiências. No entanto, isto é ainda apenas teoria e, por enquanto, só podemos continuar a questionar-nos.

Liz tem razão, claro: não pode haver certezas no mundo misterioso da regressão hipnótica. Mas uma forte objeção à teoria da memória herdada geneticamente é que, logicamente, deveria ser impossível para os sujeitos recordarem a morte sob hipnose. Pois se eles estão a recorrer a memórias que herdaram, então essas memórias só podem ir até à data do parto; certamente não podem incorporar uma morte. Mas como já vimos, as pessoas revivem mortes sob hipnose, tal como Dianne, no caso seguinte, o fez.

Dianne é uma jovem casada do norte de Gales. Em criança, desaparecia regularmente de casa e era invariavelmente encontrada pela família sentada no túmulo de uma tia chamada Jacqueline, que tinha morrido aos cinco anos de idade, muito antes de Dianne nascer.

Sob hipnose, Dianne regrediu para alguém chamado Jacqueline que, cedo se percebeu, era a mesma tia que tinha morrido em criança. Dianne produziu um relato altamente detalhado dos cinco anos de vida de Jacqueline, um relato que foi verificado em todos os pontos através de registos familiares. Quando a levámos ao momento da sua morte, ela produziu todos os sintomas de meningite tuberculosa, sintomas que foram confirmados por um médico entre nós. Mas o mais pungente de tudo foi que, quando o momento da morte chegou, ouviu-se Jacqueline murmurar: "Cora, não chores".

Cora é a mãe de Dianne, irmã de Jacqueline. Ela e outros membros da família sempre guardaram rancor contra o médico que falhou o diagnóstico da doença de Jacqueline e que foi provavelmente responsável por permitir que esta se desenvolvesse tão rapidamente. Quando questionada sobre o momento da morte de Jacqueline, Cora disse que a sua irmã estivera em

silêncio e que as únicas palavras ditas foram de outros membros da família, amaldiçoando o médico.

Coloquei Cora sob hipnose e ela regrediu sem dificuldade para aquele momento da sua própria infância em que a sua irmã estava a morrer. Com efeito, ela começou a amaldiçoar o médico que tinha acusado Jacqueline de fingimento. Mas depois, contou-nos o que conseguia ouvir a sua irmã dizer: "Cora, não chores".

Estaria Dianne meramente a recordar angústias familiares que devem ter sido discutidas inúmeras vezes na sua juventude? Se assim for, como poderia ela ser tão precisa sobre a vida da sua tia, e como poderia revelar as últimas palavras de Jacqueline, quando até a sua mãe as tinha esquecido? Ou será possível que as memórias da pobre Jacqueline tenham sido de alguma forma herdadas pela sua sobrinha, para serem recordadas da sua mente inconsciente com o encorajamento da hipnose?

Conheci outro caso semelhante ao de Dianne. Uma jovem assistiu a uma das minhas sessões e disse-nos que, desde que era uma menina, se recusava a chamar à mãe outra coisa que não "irmã". Sob regressão, tornou-se uma tia que tinha morrido antes de ela nascer. Nesta sessão, os factos que ela apresentou foram impressionantes e precisos, mas poderiam sempre dizer-se ter sido captados ao ouvir conversas familiares sobre a sua falecida tia. O que foi tão fascinante foi o facto de que, mesmo em criança, ela pensava na sua própria mãe como uma irmã.

Se é possível as memórias serem transmitidas, deveríamos ser capazes de encontrar exemplos de indivíduos a usar a informação que herdaram. Os casos de crianças prodígio como Mozart pareceriam apontar neste sentido: ele escrevia música aos três anos e meio, e tanto o seu pai como o seu avô eram músicos consumados. Eu próprio encontrei poucos casos deste tipo, mas os seguintes são certamente de interesse.

Uma jovem de Chester regrediu para uma personagem que disse ter acabado de sair de uma escola de boas maneiras em Brighton e que a sua disciplina favorita era o desenho. Foi-lhe dito para manter esta capacidade quando saísse da sua regressão e, para seu espanto, a jovem desenhou um belo esboço de um jardim assim que foi despertada da hipnose. No entanto, desde que se lembra, tem tido dificuldade até em desenhar uma linha reta! Um par de anos mais tarde perguntei-lhe se os seus talentos artísticos permaneciam, e ela disse que tinham florescido durante alguns meses após as sessões, mas que tinha depois parado de desenhar. Todas as tentativas

subsequentes de reavivar a capacidade falharam: o dom tinha-a abandonado.

Mary Starling, que nada sabia de música, regrediu para uma menina cega que tocava piano. Também a ela foi dito para reter a capacidade. Na primeira vez após a sessão em que encontrou um piano, sentou-se para tocar mas não conseguiu produzir nada, apesar da forte sensação de que era capaz. Mary ficou frustrada e, compreensivelmente, fechou os olhos com muita força em concentração. Assim que fechou os olhos, deu por si a tocar algumas melodias simples, de forma espontânea.

Finalmente, houve a jovem de Stockport que, embora esquerdina toda a vida, regrediu para uma personagem dextra. Quando despertada da hipnose, descobriu para seu deleite que se tinha tornado ambidestra.

A teoria da herança genética pode explicar muitas coisas, mas não pode responder àquela única objeção da impossibilidade de herdar a experiência da morte. Claro que, dado o número fantástico de pessoas que poderiam teoricamente dizer-se antepassados de alguém — lembrem-se da nossa discussão sobre história e árvores genealógicas anteriormente no livro — poderá haver algum motivo para sugerir que a memória poderia ser herdada racialmente, em vez de apenas a partir dos pais ou avós. Mesmo recuando cinco ou seis gerações, o número de antepassados de uma pessoa era enorme e, assim, a capacidade para memórias que, juntas, pudessem incorporar toda uma raça seria grande.

Deixaremos esta teoria com o caso extraordinário das gémeas que regredi para um programa da BBC TV sobre regressão. Os investigadores do programa tinham recebido duas cartas muito semelhantes de gémeas idênticas, cada uma sugerindo que deveria experimentar a regressão. As gémeas tinham vinte e poucos anos, eram casadas e ambas professoras.

Cada mulher foi regredida fora da presença da outra, e as memórias das suas próprias vidas revelaram-se idênticas. Depois, foram levadas, novamente de forma individual, a memórias pré-nascimento, e ambas regrediram para as mesmas personagens. As diferenças nas suas regressões foram absolutamente menores: por exemplo, uma gémea disse que vivia na primeira casa de uma rua numa aldeia galesa, a outra disse que vivia na última casa da mesma rua. No final, regredimo-las juntas, nas suas próprias casas. Durante mais de uma hora, responderam a perguntas sob regressão hipnótica alternadamente, mantendo-se sempre consistentes e sempre, tanto quanto podemos dizer, precisas. Depois, as gémeas disseram que se tinham

sentido ressentidas pelo facto de outra pessoa estar a responder às perguntas por elas.

Foi um momento inquietante, ouvir aquelas duas mulheres a falar como se fossem uma só. Após muitos anos de investigação sobre o assunto, continuo fascinado pelo fenómeno da regressão, e a visão de uma regressão duplicada diante dos meus próprios olhos foi espantosa. Foi uma ilustração gráfica do poder do argumento a favor da memória herdada geneticamente, um argumento que ainda não estamos qualificados nem para aceitar nem para descartar.

Contudo, as objeções relativas à morte persistem, os limites da teoria continuam a ser insatisfatórios e dou por mim a olhar mais além em busca de mais conhecimento. Ele está lá, em algum lugar. Encontrámos os mortos, trouxemos as suas memórias de volta à vida: em breve, seguramente muito em breve, compreenderemos como isso acontece.

Criptomnésia

Anteriormente no livro, falei sobre a "mente oculta". Na verdade, tudo o que temos discutido até agora refere-se a capacidades que ainda permanecem ocultas para nós, mas com esta frase eu estava a descrever a incrível capacidade da mente para a informação. O exemplo que usei nesse capítulo anterior foi o de um gravador numa festa, que regista um amontoado indecifrável de vozes, comparado com a mente consciente, que filtra toda a conversa desnecessária.

A mente inconsciente é esse gravador: ela ouve, regista e armazena informação. Se fôssemos incapazes de separar o essencial do não essencial, se tivéssemos de estar conscientemente cientes de tudo à nossa volta, seríamos afogados pela experiência, demasiado ocupados a responder a estímulos externos para tomar a decisão mais trivial. Mas também, se fôssemos incapazes de recordar informação, nunca aprenderíamos com a experiência. É por isso que confiamos na mente consciente para estar ciente do que é importante, e na mente inconsciente para registar indiscriminadamente cada experiência que se atravessa no seu caminho. Esta função mental é conhecida como criptomnésia.

No mundo moderno, cada indivíduo é bombardeado com informação todos os dias, desde o momento em que acorda até ao regresso ao sono. Livros, jornais, rádio, televisão, conversas, trabalho — todas estas fontes de dados exigem a nossa atenção, mas apenas algumas selecionadas são retidas pelas nossas memórias conscientes. Que livros leu no ano passado?

Que roupas comprou? Por quantos jornais e revistas passou? Este tipo de informação já não precisa de ser retida pela sua memória consciente e, em vez disso, é armazenada, registada, nos bancos de memória do inconsciente.

Considerem o número de vezes que um detalhe menor do passado "vem à mente" inesperadamente. Ou como uma experiência anterior pode ser recordada muito depois de ter sido esquecida. A informação está lá; o que está em questão é a nossa capacidade de a recuperar.

Muitas pessoas acreditam que os casos de regressão hipnótica que emergem das minhas sessões são todos exemplos de criptomnésia. Afirmam, como uma condição *a priori* do seu argumento, que as memórias de uma pessoa morta não podem reaparecer no inconsciente de outra pessoa numa data posterior; portanto, a resposta deve ser a criptomnésia.

Não gosto deste tipo de argumento *a priori*. Mas antes de abordar a sua relevância para a nossa discussão, gostaria de mostrar como a criptomnésia se pode manifestar, e manifesta, na regressão hipnótica.

Uma enfermeira de Birmingham veio a uma das minhas sessões com um desejo real de regredir. A sua família estava convencida de que ela era a reencarnação de uma tia que tinha morrido um ano antes do seu próprio nascimento. Acreditavam nisto porque a enfermeira tinha memórias espantosamente precisas do acidente num piquenique que tinha precipitado a morte da sua tia.

Sob hipnose, a enfermeira assumiu de facto a personagem da sua tia. Produziu alguns detalhes extraordinários daquele piquenique fatídico, todos os quais foram verificados: nomeou o local, descreveu a cor da manta, a marca do carro, as identidades das pessoas presentes, as horas de partida e de chegada. A atuação foi realista e impressionantemente precisa.

Mas quando levámos a enfermeira de volta a outros momentos da vida da sua tia, novamente sob hipnose, as suas respostas tornaram-se confusas. Nomeou corretamente os parentes, casamentos e ocasiões importantes do resto da família dos seus pais, mas deu consistentemente respostas erradas sobre as suas profissões e vários outros assuntos. As suas datas estavam desesperadamente erradas, tanto as da família como as de eventos mundiais.

Foi então que a regredi para a primeira vez que ela tinha ouvido falar do piquenique. Ela tinha cinco anos de idade, estava sentada debaixo da mesa da sala de jantar em casa, fingindo estar numa tenda. Ninguém sabia

que ela estava lá, pois uma toalha de mesa grande escondia-a da sua mãe e de outra tia na mesma sala. As duas mulheres estavam a discutir o piquenique e o acidente com grande detalhe e a menina, mantendo-se calada como um rato, ouvia cada palavra.

Ouvir falar do acidente numa idade tão jovem deve ter sido um choque para a rapariga, fazendo com que ela voltasse a esse tema numa data posterior da sua vida. Mas até que o fizesse, a memória exata daquela conversa ouvida às escondidas permaneceu na sua mente inconsciente, até ao último detalhe. E quando finalmente a trouxe de volta durante uma das minhas sessões, foi o mais convincente possível no seu retrato.

Portanto, sim, a criptomnésia é uma resposta para algumas das regressões que testemunhei. Mas, naturalmente, armamos o maior número possível de armadilhas para as identificar, como enviar o indivíduo de volta à primeira vez que ouviu falar de uma personagem específica. E geralmente não é difícil reconhecer um exemplo de criptomnésia, particularmente porque filmes e romances formam muitas vezes a dieta básica de tais regressões. O caso seguinte é bastante típico.

Judy teve dificuldade em regredir e foi retida durante muito tempo por bloqueios psicológicos internos, resistindo ao processo de hipnose. Finalmente, resolveu-os e começou a regredir para o que parecia ser uma memória pré-nascimento. Disse que o seu nome era Susanna Peterson e que vivia em Rochester, Kent, com a sua mãe e o seu pai. O período era por volta da década de 1860, e ela pensava que o seu pai era um académico ou um escritor. Era uma rapariga feliz, embora solitária, que gostava de bordados e de outros passatempos tranquilos.

À medida que a questionávamos mais, descobrimos que o verdadeiro nome da família era Petrovitch e que eram refugiados russos fingindo ser britânicos. A dada altura, Susanna foi enviada para Gillingham para viver com a sua tia e o seu tio, talvez porque, como descobrimos mais tarde, a sua mãe era louca. Quando regressou a casa, encontrou-a em chamas e descobriu que a sua mãe tinha perecido no incêndio.

Mais tarde, encontrámos Susanna num hospital gerido por freiras. Era difícil dizer se era uma paciente ou uma freira, embora tivesse algo de errado na perna esquerda. Estava muito solitária nesta fase e sentia que estava a ser alvo de punição por todos os outros no hospital.

Uma família russa a fingir-se britânica, uma mãe louca queimada até à morte, uma criança solitária maltratada num convento... o próprio facto de

ser tão traumático deixou-nos suspeitos desta regressão, e cedo começámos a desvendar as pistas. *Jane Eyre*, de Charlotte Brontë, forneceu a primeira resposta — não só tem uma mulher louca a morrer num incêndio, como tem até o nome de Rochester. Depois Judy começou a contar-nos as suas próprias fantasias e como elas correspondiam a detalhes da regressão; recordou também como tinha sido solitária em criança e adolescente. E o elemento russo? O seu pai, apurou-se, é fascinado pelo país e até aprendeu a língua. Finalmente, nem um detalhe da regressão de Judy foi verificado historicamente.

Tal como nos casos de fantasia e imaginação que discutimos anteriormente neste capítulo, não houve certamente qualquer tentativa da parte de Judy para nos enganar ou ser desonesta. Mas, em vez de apenas inventar os detalhes da sua regressão, ela estava inocentemente a recordar acontecimentos da sua própria vida e de um livro, fundindo-os numa fantasia que até a convenceu a ela própria. Involuntariamente, a sua mente inconsciente revelou informação que a sua mente consciente era incapaz de decifrar.

Como o caso seguinte mostra, temos de estar sempre alerta contra a influência extraordinária da criptomnésia.

Uma mulher regrediu para uma personagem chamada Amelia, vivendo no mesmo distrito que ela. Compreensivelmente, era muito precisa ao responder a perguntas sobre detalhes locais, mas falhou no que toca a datas. Por exemplo, disse que se casou numa igreja que de facto existia, mas numa época anterior à sua construção. Amelia era uma mulher pequena e fogosa, casada com um capitão da marinha mercante. A dada altura, recordou ter atacado um carroceiro que estava a bater no seu infeliz cavalo porque o animal era incapaz de puxar uma carga pesada.

Enviei a mulher de volta através das memórias da sua própria vida, até à primeira vez que tinha ouvido falar desta personagem, lido sobre ela ou visto num filme. Era óbvio que ela nunca antes se tinha cruzado com Amelia. Muitos anos depois, ao ver o filme *O Quinteto Era de Cordas* (*The Lady Killers*), reconheci a mulher do capitão da marinha mercante.

Tudo o que foi trazido na regressão estava lá, incluindo o incidente com o carroceiro e o seu cavalo — exceto que a personagem não se chamava Amelia. A mulher tinha obviamente adotado a história, mas tinha mudado o nome. Se lhe tivéssemos pedido para voltar à primeira vez que ouviu falar deste incidente, ela teria sem dúvida recordado tê-lo visto no

filme. Contudo, como apenas lhe pedimos para pensar no nome Amelia, a sua mente inconsciente não conseguiu fazer a ligação.

Dos anos que passei com a regressão hipnótica, testemunhei inúmeros casos de criptomnésia, muitos dos quais levaram algum tempo a ser reconhecidos. Todos eles, contudo, foram exemplos fascinantes de como a mente pode armazenar informação durante anos, apenas para a trazer de volta com total precisão. Tais casos são divertidos e mostram-nos o quanto ainda temos de aprender sobre as capacidades das nossas mentes.

Mas o facto de tantos destes casos ocorrerem não significa, como algumas pessoas argumentariam, que *toda* a regressão hipnótica seja criptomnésia. Se o fosse, então em algum momento da sua vida, agora totalmente esquecido por ele, Ray Bryant deve ter absorvido enormes quantidades de detalhes sobre a Guerra da Crimeia; Liz Howard deve ter captado histórias sobre os Fyttons de Gawsworth Hall; Pat Roberts deve, sem o saber, ter estudado a história local de Liverpool; Ann Dowling deve, de igual modo, ter feito um curso de história e depois esquecido. Para que a explicação da criptomnésia se aplicasse a todos os nossos casos, o impossível teria de ter ocorrido.

Mas talvez, confrontado com o desconhecido, seja preferível acreditar no impossível do que enfrentar uma verdade mais inquietante. Como sugeri acima, aqueles que atribuem todos os fenómenos da minha investigação à criptomnésia tendem a excluir qualquer possibilidade de uma explicação alternativa logo desde o início. Eu não estou disposto a ter tanta certeza. O senso comum por si só mostra que tem de haver outra razão para muitas das regressões que estamos a considerar: elas são simplesmente demasiado específicas para não sermos capazes de reconhecer se uma memória inconsciente estivesse a funcionar.

Pois, acima de tudo, estes casos são reais. Não se pode ouvir alguém durante um período de cem horas ou mais, a falar de outra vida noutra época, e continuar a manter a visão de que está a recordar a página de um livro de história há muito esquecido ou a lembrar-se dos detalhes de um drama histórico. Simplesmente não é possível. E se me recuso a acreditar no impossível, certamente devo acreditar em algo? Estaremos prontos, finalmente, para compreender?

4 Reencarnação

Parece que ficamos com uma escolha difícil. Das teorias discutidas no capítulo anterior, nenhuma pode ser dita com confiança que responde a

todas as questões e objeções levantadas por cada caso de regressão hipnótica. Cada teoria parece ser relevante para alguns, mas nenhuma parece aplicar-se a todos. Ao mesmo tempo, existem aqueles exemplos — reconhecidamente uma pequena proporção dos números que testemunhei ao longo dos anos — que simplesmente não podem ser explicados por qualquer lógica disponível para nós. A escolha, então, é esta: contentamo-nos com uma meia-resposta, um meio-conhecimento, meramente porque é mais reconfortante do que a ignorância, ou permanecemos curiosos, prosseguindo com a tarefa, até que o peso da experiência traga a recompensa da compreensão?

Para mim, não há escolha. Neste capítulo olharemos para alguns dos casos que me deixam determinado a continuar — casos que, como alguns daqueles que já analisámos, desafiam os nossos métodos atuais de compreensão de nós próprios e do mundo. Eles são, devo repetir, uma pequena percentagem das sessões realizadas, mas são de longe os mais importantes. Até que tenha os meios para os explicar, só posso pensar neles da forma como aparecem diante dos meus olhos: como uma forma de reencarnação.

Mais de dois terços da população mundial acreditam na reencarnação. É uma crença tornada compreensível pela própria natureza, no avançar e recuar das estações: o desnudamento das árvores no outono, o regresso da vida na primavera. Mitos criados em torno da ideia existem em todo o mundo, enquanto a base do Cristianismo é a crença na alma imortal. É também um meio de lidar com a morte — a ideia de que a nossa alma pode sobreviver ao nosso corpo torna o facto brutal da morte menos doloroso.

Em todo o mundo, a reencarnação assume diferentes matizes de significado. Nalgumas religiões, existe um forte sentido de progressão da alma de um nível para outro. Se não aprendermos as lições de um nível, devemos passar por elas vezes sem conta até o conseguirmos; só então a alma avança para um ser superior. Pode haver também um sentido de punição — um homem pode tornar-se uma serpente na sua próxima vida se se mostrar indigno do estatuto humano.

Mas outras religiões interpretam a reencarnação como uma operação aleatória. Afirmam que existe um número finito de almas no planeta que habitam diferentes corpos de geração em geração. Isto resolve o problema

da progressão e da superioridade de um tipo de alma sobre outro, e deixa o destino deste elemento espiritual fundamental ao acaso.

Se a "alma" existe, e se sobrevive à morte do corpo, então, de acordo com estas teorias da reencarnação, seria tão provável encontrá-la no corpo de um animal como no corpo de um homem. De tempos a tempos, deparamo-nos com casos em que o indivíduo parece estar a regredir para um animal — são, naturalmente, impossíveis de testar — e quando ocorrem, criam uma atmosfera estranha e misteriosa.

Um homem que regrediu para memórias pré-nascimento parecia estar a reagir, mas não respondia a nenhuma das nossas perguntas. Quando foi retirado da hipnose, contou-nos que se tinha encontrado de pé num campo, a ver um agricultor aproximar-se dele. À sua esquerda estava um riacho e, atravessando-o, uma ponte, sobre a qual um artista estava sentado a pintar num cavalete. O indivíduo recordou que os seus olhos estavam aproximadamente ao mesmo nível que os do agricultor, o que poderia sugerir que ele era um animal de grande porte. Quando a minha voz entrou na sua cabeça, ele reconheceu o som como sendo humano — por isso deveria estar habituado a humanos — mas era incapaz de lhe dar sentido ou de responder. Um cavalo ou uma vaca?

Um homem de negócios, quando regredido, encontrou-se deitado numa encosta, avistando árvores que mais tarde foi incapaz de reconhecer. Subitamente, o topo de uma colina próxima explodiu, e ele sentiu algo atingi-lo no meio das costas. Depois começou a rebolar pela colina abaixo, contorcendo-se e sibilando à medida que avançava. Avistou uma cauda longa, que sentiu ser a sua, chicoteando à sua frente: estava coberta de escamas.

Uma mulher encontrou-se de pé, mais ou menos ereta, a procurar larvas para comer dentro de uma árvore morta. Tinha pelos na cara e sabia que era um homem. Mais uma vez, foi incapaz de comunicar connosco. Da mesma forma, outra mulher encontrou-se numa gruta, vestindo apenas uma pele de animal e comendo um pedaço de carne crua de um animal morto. Não sabia que animal era e, quando as nossas vozes surgiram na sua cabeça, ficou assustada e confusa. Assim que foi despertada da hipnose, ainda sentia o gosto do sangue do animal morto na boca.

Outra forma de considerar a reencarnação é pensar num gravador. As melhores máquinas, quando apagam uma gravação e sobrepõem uma nova, apagam a uma profundidade de cerca de 85 decibéis, o que é bem abaixo da profundidade onde seriam capazes de interferir com novas gravações. Mas se a cabeça da fita não foi limpa, a profundidade é reduzida, e parte da gravação antiga pode ser ouvida a transparecer na nova. Poderia até ser possível recuperar cada gravação alguma vez feita numa fita, se tivéssemos equipamento suficientemente sensível para a captar. Talvez a hipnose atue como um meio altamente sensível através do qual podemos captar as vidas, ou as almas, que jazem por baixo da nossa?

Não me vou comprometer com a teoria da reencarnação. Os casos seguintes são certamente extraordinários — ainda mais do que os que já considerámos — e continuam a ser de leitura fascinante. Alguns contradizem os livros de história e provam-se posteriormente estar corretos; alguns produzem informações que só podem ser verificadas após meses de investigação detalhada. Com todos eles, temos de permanecer céticos até que as probabilidades de qualquer pessoa ter acesso a essa informação sejam tão elevadas que se tornem insustentáveis. E quando uma pessoa de instrução limitada produz dados históricos conhecidos apenas por historiadores de um campo especializado, e os produz consistentemente ao longo de horas e horas de interrogatórios exaustivos, só então aceitamos a regressão como "genuína".

Mas, embora eu saiba que estes casos são genuínos, continuo a recusar-me a ter certezas. Eles são-me apresentados, sob hipnose, como uma forma de reencarnação, e os indivíduos que os vivenciam insistem que estiveram a experienciar a vida de outra pessoa. Nessa medida, como não tenho mais explicações a oferecer, devo aceitar que a reencarnação é a única teoria que pode explicar como uma morte pode ser recordada sob hipnose e, de facto, como a regressão pode ser conduzida com detalhes tão fantásticos. Agora, não posso fazer mais do que relatá-los.

— Tenho de limpar.
— Quem é o dono deste lugar?
— O Amo.
P: — Olá. Como te chamas?
R: — Kitty.
P: — Que idade tens, Kitty?
R: — Tenho dez anos.

P: — E onde vives?
R: — Oh — edifício grande.
P: — Como se chama a tua mamã? Tens mãe?
R: — Não tenho nenhuma.
P: — Em que cidade estás?
R: — Dizem que é em Devon.
P: — O que dizem ser o nome da aldeia?
R: — É Chaggieford.
P: — E o que fazes o dia todo?
R: — Tenho de trabalhar.
P: — Que tipo de trabalho?
R: — Estou na copa.
P: — O que fazes lá?
R: — Limpo.

Estes foram alguns dos primeiros factos que aprendemos sobre a triste vida de Kitty Jay. Pauline, uma enfermeira de Cheshire, revelou gradualmente a sua história sob hipnose, e é uma das mais notáveis que alguma vez ouvi.

Descobrimos que o apelido de Kitty era Jay e que ela era uma órfã que vivia uma vida de privações. Jay era um nome comummente dado a crianças ilegítimas nos séculos XVIII e XIX, por isso tivemos de trabalhar na cidade que ela nos dera: Chaggieford. Em Devon, existe uma cidade na orla de Dartmoor chamada Chagford, que no passado foi por vezes referida nos registos locais como Chaggieford. O bibliotecário de Newton Abbot, a grande cidade mais próxima, informou-nos de que existia a lenda do Túmulo de Jay (Jay's Grave), um monte solitário situado no encontro de três estradas na orla de Dartmoor. (Os suicidas costumavam ser enterrados em encruzilhadas, para que o fantasma não soubesse que caminho tomar para voltar a assombrar os vivos; também não lhes era permitido serem enterrados em solo sagrado.)

A lenda de Kitty Jay foi escrita em jornais e num livro de Lois Deacon, An Angel From Your Door. Foi tema de muita correspondência no Western Morning News durante a década de 1930; um relato da época dizia: "Mary Jay era uma pobre pequena aprendiz de um asilo de mendicidade que foi alugada pela paróquia a um agricultor que vivia em Barracot Farm, perto de Manaton. Um dia triste, ela pegou numa corda, foi para um grande celeiro pertencente à Ford Farm ali perto e enforcou-se".

O livro de Lois Deacon afirma que Kitty Jay foi aprendiz na Ford Farm e se enforcou numa viga sobre uma lareira de uma antiga quinta abandonada chamada Canna Farm. Outros relatos dizem que se enforcou em Wingstone, e que o seu nome era Jane, ou Betsy, ou Mary. Por outras palavras, as histórias que rodeiam esta lenda conflituam entre si em alguns factos básicos e diferem drasticamente em detalhes periféricos.

O facto de existir uma lenda deixou-nos naturalmente suspeitos desta regressão. Pauline poderia ter captado a história e depois esquecido, apenas para a reviver sob hipnose. Mas esta explicação teve de ser descartada à medida que a regressão se desenvolvia, pois Pauline, como Kitty, desenvolveu uma história de vida que contradizia ou concordava com todas as diferentes versões em várias fases, e também produziu novas informações nunca antes registadas.

P: — Tens amigos?
R: — O Jamie.
P: — Ele é mais novo do que tu?
R: — É maior do que eu.
P: — Como é que o Jamie te chama?
R: — Kit.
P: — Tens outro nome?
R: — Mary.
P: — Qual vem primeiro, Mary ou Kit?
R: — Kitty.

Ela começou a produzir informações que apenas alguém com um conhecimento profundo do período e do lugar poderia saber:

P: — Onde está toda a gente hoje?
R: — Lá fora.
P: — O que estão as pessoas a fazer lá fora?
R: — Os homens a trabalhar.
P: — A trabalhar em quê?
R: — Estão a desfiar estopa (pick the oakum).
P: — Estão a desfiar o quê?
R: — A estopa.

Ainda mais curioso foi o seguinte:

P: — O que acontece aos velhos quando morrem?
R: — Vão para as kistvaens.
P: — O que são as kistvaens?
R: — É onde põem as cinzas.

A palavra era desconhecida para todos nós, mas o dicionário definia-a como uma câmara funerária feita de pedras planas. Noutra sessão, colocámos Pauline de volta à primeira vez que tinha ouvido a palavra "kistvaen" durante a sua própria vida. Ela voltou ao dia da regressão em que Kitty usou a palavra pela primeira vez.

Das descrições de Kitty sobre a "casa grande" e as atividades que pareciam decorrer lá, assumimos que ela estaria num asilo de mendicidade. Deu uma descrição penosa do ambiente que a rodeava e do seu amigo Jamie:

P: — Qual é o aspeto dele?
R: — Ele cheira mal. Feridas na cara. São de uma cor esquisita.
P: — O que vais fazer hoje, Kitty?
R: — Vou com a senhora grande.
P: — Para onde?
R: — Para os quartos.
P: — E o que fazes nos quartos com a senhora grande?
R: — Vamos ter com as pessoas na cama. Ela obriga-me a ficar parada e a olhar.
P: — O que é que ela diz?
R: — Diz que eles vão para onde a mamã vai.
P: — O que têm as pessoas, Kitty?
R: — Estão malzinhas.
P: — Quem está lá?
R: — O Jamie.

Mais tarde, levámos Kitty para a frente no tempo e voltámos a perguntar-lhe pelo Jamie:

P: — Onde está o Jamie?
R: — Foi para as kistvaens.

O que não conseguíamos compreender, contudo, era que, de acordo com os registos, não existia nenhum asilo de mendicidade em Chagford; os vários relatos da lenda conseguiam evitar a questão ou eram vagos sobre o assunto, mas Pauline foi específica sobre as condições em que Kitty vivia. Foi apenas dois anos depois que um dos investigadores encontrou alguns registos antigos de Chaggieford, brochuras e folhetos que estavam em tão mau estado que não eram colocados em exposição geral. Neles constava que tinha existido uma casa para idosos, gerida pelas autoridades da igreja, onde também cuidavam de crianças ilegítimas. Perguntámos a Kitty se alguma vez tinha de ir à igreja:

R: — Vou com as velhas ranzinas à St Mary's em Chaggieford.

Mais uma vez, os registos não mostram sinal de uma igreja chamada St Mary's; mas, por acaso, o nosso investigador, ao falar com uma mulher de noventa anos na cidade, recebeu um panfleto a anunciar uma festa organizada pela Capela de St Mary.

Kitty estava obviamente infeliz na casa grande. Disse-nos que durante o dia era enviada para trabalhar numa quinta, pela qual recebia algum salário:

P: — Onde fica a quinta do amo, o amo para quem trabalhas?
R: — É em Manaton.
P: — Em que gastas o teu salário, Kitty?
R: — Guardo-o.
P: — O que pretendes fazer com ele?
R: — Acho que vou fugir.

Depois soubemos do Rob, um rapaz local por quem ela se tinha apaixonado. Também ouvimos detalhes mais específicos sobre o que a rodeava:

R: — Elas são grandes. Estão em círculo.
P: — Como se chama a quinta onde o Rob trabalha?
R: — Cannay.
P: — Diz-me, se quiseres ir para Chaggieford, por onde vais? Vais pela estrada principal?
R: — Ele diz que eu sou bonita.
P: — Diz? E vais passear com ele?

R: — Sim.
P: — E para onde vão?
R: — Vamos para a ponte.
P: — E onde mais?
R: — Sentamo-nos junto às pedras.
P: — Que pedras?
R: — Na charneca.
P: — São pedras muito antigas?
R: — Sim.
P: — Como vais para lá?
R: — Vou através dos campos.
P: — Existe algum senhor do solar?
R: — Sei de um.
P: — Como se chama?
R: — Sir John.
P: — Sir John quê?
R: — Whiddon.
P: — Sir John Whiddon. Como o conheces?
R: — Ouvi o Rob dizer.

Finalmente, chegámos ao momento em que Kitty decidira assumir as suas perdas e fugir. Parecia que ela estava a contar com o Rob.

P: — O que vais fazer?
R: — Ele disse que se encontraria comigo.
P: — Onde?
R: — Numa casa velha. Está vazia. Vamos para lá. É uma quinta antiga.
P: — Já lá estiveste antes?
R: — Não. O Rob conhece-a.
P: — Então ele também vai fugir?
R: — Oh, ele vai fugir, sim.

Cedo ela chegou à casa.

P: — Onde estás, Kitty?
R: — Numa casa.
P: — Estás sozinha?
R: — Não.
P: — Quem está contigo?

R: — O Rob.
P: — O que é que ele está a fazer?
[Ela começa a parecer assustada.]
R: — Ele está a tentar despir-me. Rob... não faças isto... Rob... não, não... por favor...

A primeira vez que atingimos este ponto, Pauline ficou tão perturbada que tivemos de a despertar da hipnose. Ela insistiu, contudo, em voltar àquele momento, e não havia como confundir o que acontecera. Parecia que este fora um ponto de viragem nas suas relações com o Rob.

P: — Não podes voltar atrás?
R: — É demasiado longe para ir a pé.
P: — Pensarias em voltar amanhã?
R: — Levava uma tareia.

P: — Olá, Kitty. Onde está o Rob?
R: — Acho que ele vai voltar.
P: — O que vais fazer?
R: — Estou sozinha aqui. Não está cá ninguém.
P: — Porque é que ele mudou subitamente de ideias?
R: — Não sei.
P: — Não lhe perguntaste?
R: — Ele está diferente.
P: — O que é que ele está a dizer, então?
R: — Ele vai-se embora e vai deixar-me. Vai deixar-me no escuro.
P: — Porque é que ele diz isso?
R: — Ele tem medo.

Mais tarde, a situação piorou:

P: — O que se passa, Kitty?
R: — Estou à procura do Rob.
P: — Perdeste-o?
R: — Sim.
P: — Há quanto tempo?
R: — Há semanas.
P: — Porquê?
R: — Não sei.
P: — Ele tem estado pelo celeiro?

R: — Eu fugi.
P: — Para onde foste?
R: — Fui para um sítio velho.
P: — Onde fica?
R: — Perto de Manaton.
P: — O que fazes para comer?
R: — Roubo-o.
P: — De onde o roubas?
R: — Voltei à quinta.
P: — Pediste comida?
R: — Dizem-me para me ir embora. Chamaram-me rapariga imunda.

Criada em condições terríveis entre velhos doentes, enviada para trabalhar numa quinta vizinha, abandonada por um homem que prometera fugir com ela, procurando comida nos campos e roubando de quintas, rejeitada pelo seu patrão mesmo quando deveria estar num estado desesperado... Havia uma última surpresa a caminho: Kitty estava grávida.

— Tenho de ir para Canna... Tenho de encontrar o Rob... Tenho de lhe dizer... Foi ele que mo fez.

P: — Viste-o desde esse dia?
R: — Não.
P: — Sabes quando é que ele deixou a quinta?
R: — Não.

Depois, quando ela não conseguiu encontrá-lo, a sua vontade pareceu quebrar-se:

P: — Onde estás?
R: — Vou para o celeiro.
P: — O que vais fazer?
R: — Ver-me livre do bebé.
P: — Como?
R: — Com uma corda. Vou matar-me. Estou tão cansada. É um desperdício tão grande. A minha barriga está tão grande.
P: — Onde vais atá-la?
R: — Na viga.
P: — Já a puseste à volta do pescoço?
R: — Ainda não.

P: — Porquê?
R: — Tenho medo. Ninguém ajuda.
P: — Porquê matar-te só porque vais ter um bebé?
R: — Ninguém pode cuidar dele.
P: — Não o faças, Kitty. Podes mudar de ideias.
R: — Não! Vou saltar, vou saltar, vou saltar...
— Adormece, Kitty, deixa-te ir, Kitty, adormece...

Foi assim que soubemos da morte de Kitty Jay. Outros podem ter sabido através de livros e artigos — e, se leram vários, terão encontrado relatos contraditórios — mas para os presentes nestas sessões de regressão não restavam dúvidas de que a verdade fora ouvida. Foi uma cena trágica e penosa.

O caso não esteve isento de mistérios. Por volta de 1861, um Sr. James Bryant de Hedge Barton mandou abrir e examinar a sepultura que se diz ser a de Kitty Jay. Encontrou o esqueleto de uma jovem e, como não havia provas quanto à data da morte da rapariga, mandou colocar os ossos numa caixa e reenterrá-los no local onde tinham sido encontrados. Foi erguido um monte, e as pedras que ali permanecem foram colocadas em volta. Até hoje, encontram-se sempre flores na sepultura de Kitty e, no entanto, nunca ninguém foi visto a colocá-las lá.

É como se alguma família se tivesse sentido obrigada a fazer penitência pelo sofrimento que um filho causara a uma pobre jovem órfã.

As experiências de regressão de Pauline foram objeto de vários relatos na televisão e nos jornais. Uma estação de televisão levou-a a uma série de quintas na localidade em Devon, sendo a primeira vez que ela visitava a área. Nas primeiras quatro quintas, não mostrou sinais de alarme e passeou tranquilamente pelo pátio. Na quinta, ficou perturbada e recusou-se a avançar mais.

A quinta era o local da Canna Farm.

Houve uma ocorrência ainda mais estranha durante as regressões de Pauline. Uma manhã, ao descer as escadas, encontrou isto escrito no bloco de notas ao lado do telefone:

Agan tas-ny, us yn nef,

Benygys re bo dha Hanon,
Re dheffo dha wlascor,
Dha voth re bo gwres, yn nor keper hag y'nnef
Ro dhyn — ny hedhyu agan bara detholl,
Ha gaf dhyn agan tammyth
Kepar del aven-nyny dhe'n ve-na us ow
Camwul er agan pyn-ny
Hana wra agan gorra ya temptasyar
Mes delyrf ny dyworth drok
Rag dhyso-jy yu an wlascor ha'n
Gallos. ha'an gordnyans
Bys vyken ha bynary.

A caligrafia era maior e menos madura que a de Pauline e, no início, ela não soube explicar como a estranha mensagem aparecera durante a noite. Não fazia ideia do que significava, tal como ninguém no nosso grupo. Mesmo quando percebeu que a letra deveria ser sua, mas escrita enquanto sonâmbula, continuou sem conseguir explicar o conteúdo.

Contactámos o departamento de línguas da Universidade de Liverpool e fomos encaminhados para o Professor Nicholas Williams, da University College Dublin, Chefe do Departamento Celta em Liverpool entre 1974 e 1977. Ele reconheceu o texto imediatamente: — O que enviaram é, muito simplesmente, uma transcrição do Pai Nosso em córnico "revisto". O córnico extinguiu-se no final do século XVIII. Neste século, os revivalistas usaram uma ortografia regularizada e adotaram a forma medieval da língua. Embora ninguém fale córnico como língua materna, este está a ganhar alguma circulação como língua para entusiastas, nacionalistas e afins.

Por que razão teria Pauline escrito o Pai Nosso em córnico — e ainda por cima em córnico revisto — durante o sono? Kitty não tinha qualquer ligação conhecida com a Cornualha, nem a própria Pauline tem qualquer conhecimento da língua. É quase como se as suas experiências de regressão sobre a curta e infeliz vida de Kitty Jay tivessem aberto algum filtro misterioso no seu subconsciente, permitindo que outros elementos surgissem. Se for esse o caso, a que conjunto de memórias pode este Pai Nosso em córnico estar ligado? Poderia ser algo ainda mais espantoso do que o que já testemunhámos?

O caso de Pauline, como todos os deste capítulo, parece apontar firmemente no sentido da reencarnação. Os detalhes das suas regressões, a precisão dos seus relatos — certamente nenhuma outra explicação pode dar sentido ao que se passou nessas sessões?

Talvez o caso de Cliff Pattinson possa lançar mais luz...

Cliff regrediu primeiro para um rapaz chamado Jim Jackson, filho de um ferreiro numa grande propriedade em Ainderby Steeple, no norte de Yorkshire. Jim sofria do que chamava "a paralisia" (perda de movimento e controlo muscular), o que o impedia de frequentar a escola ou de participar nas atividades dos outros rapazes. Quando estava suficientemente bem, ajudava nas cavalariças do fidalgo.

Sob interrogatório, Jim insistiu que nunca ia à igreja. Tínhamos a certeza de que ele deveria, pelo menos, saber o nome de uma igreja local, através da qual poderíamos identificar a área e o período com mais precisão, mas o nome da igreja que Jim nos deu parecia não existir. Após uma investigação considerável, contudo, descobrimos que o pregador mencionado por Jim — um Sr. Hirst — vivera e trabalhara em Ainderby Steeple, numa capela com o mesmo nome fornecido por Jim.

De algum modo, Cliff conhecia factos que nos levaram horas e semanas a descobrir. Mas não apenas estes factos. Judy Sissons, uma bibliotecária em Huddersfield, conduziu grande parte da investigação para esta regressão, e ela retoma a história:

Ao investigar esta regressão, encontrei por acaso uma mina de informação sob a forma de um livro antigo, guardado no depósito da Biblioteca de Referência de Leeds, chamado On Sea and Shore, de Thomas Hedger. Publicado no final do século XIX, são as reminiscências deste cavalheiro marítimo que passou os primeiros treze anos da sua vida em Ainderby Steeple, alguns anos antes de Jim Jackson, a personagem para a qual Cliff regrediu.

Munido de informações obscuras colhidas deste livro velho e empoeirado, no grupo de regressão seguinte, Joe Keeton submeteu Cliff primeiro à sua própria vida, em busca de qualquer momento em que tivesse ouvido ou lido algo sobre Thomas Hedger. Depois, a qualquer momento

em que estivesse a ler On Sea and Shore. Não havia qualquer rasto de Cliff alguma vez ter ouvido falar de qualquer um deles.

Durante a regressão de Cliff para Jim, questionei-o usando os nomes de pessoas retirados do livro, as quais Jim deveria conhecer.

Primeiro, perguntámos sobre "Peggy sem braço" (Peggy w't airm); era assim que todos na aldeia se referiam a Margaret Miller, uma mulher a quem amputaram um dos braços logo abaixo do ombro devido a ferimentos sofridos numa debulhadora. Ele respondeu que sabia dela e pareceu pensar que ela tinha ficado sem o braço num acidente com uma roda. Naturalmente, ficámos dececionados por ele não ter feito menção específica à debulhadora, mas consolámo-nos com o facto de um jovem rapaz solitário, com paralisia e que preferia cavalos a pessoas — ou a raparigas, pelo menos —, possivelmente não ser muito bom em detalhes.

Após alguma conversa geral, tentámos novamente. Alguém perguntou ao Jim se ele conhecia a Rachel, sem lhe dar mais informação além do nome. Sim, ele conhecia a "Rachel das Especiarias" (Spike Rachel), como lhe chamava, e não gostava muito dela, apesar de ela fazer doces e "alguns bolos". Também fazia cestos. O livro diz-nos que a Rachel era conhecida como "Spice Rachel". Era a mulher do cesteiro da aldeia e fornecia caramelos às crianças da aldeia.

Decidimos testar o Jim com outra figura feminina formidável; conhecia a "Dolly Talhante" (Butcher Dolly)? Sim, conhecia: infelizmente, o único detalhe que ele conseguiu fornecer não é verificável pelo livro, mas está certamente de acordo com o carácter do que sabemos da aldeia de Ainderby Steeple na época. — Ela atira-se ao talhante de m... quando ele está bêbedo — disse ele.

O Jim foi levado a um tempo em que reconheceu os nomes George Calvert e/ou Neddy Henderson. Estes jovens eram ambos vencedores habituais da corrida tradicional realizada pelos rapazes da aldeia sempre que havia um casamento. Quando percebemos, pelo movimento rápido dos olhos, que pelo menos um destes nomes evocara algumas memórias, perguntámos se ele sabia algo sobre qualquer uma destas pessoas. Ele mencionou o nome de uma e disse que era um bom corredor. Este interrogatório sobre costumes e pessoas da aldeia continuou por duas horas. O Jim foi oitenta por cento preciso durante todo o tempo.

Considero memórias como estas, relativas a pessoas muito comuns e não ao senhor do solar ou a outra fidalguia, como sendo muito importantes para estabelecer a autenticidade ou não de uma regressão.

Nunca conseguimos obter o nome do fidalgo através do Jim. Apesar do interrogatório insistente, tudo o que ele lhe chamava era simplesmente isso — "o Fidalgo" (the Squire).

Tomemos, por exemplo, Neddy Henderson e George Calvert. Esses nomes poderiam ter pertencido ao talhante, ao padeiro ou ao fabricante de velas; associá-los imediatamente a uma pessoa que era um bom corredor é um passo nada óbvio. Se o Cliff estivesse a fantasiar toda a regressão, o mais provável seria ter atribuído o nome a algum comerciante da aldeia. Tal como aconteceu, ele atribuiu-os corretamente, fornecendo-nos mais uma prova de que, apesar de não conseguirmos encontrá-lo nos formulários do censo, um rapaz com paralisia chamado Jim viveu de facto em Ainderby Steeple durante a primeira metade do século XIX.

O Cliff passou a regredir para uma segunda personagem sob hipnose. Tratava-se de uma menina chamada Emma, que vivia em Reading. Disse-nos que o seu pai tinha "algo a ver com a lei" e que o seu nome era Robertson. Viviam na St Bartholomews Road.

Os diretórios Kelly’s e Smith’s de Reading para os anos de 1888-95 listam um William Henry Robertson a viver na Fatherson Road, número 4, na Cholemeley Road, número 36 (a partir de 1891) e na Cholemeley Road, número 44 (a partir de 1894). As primeiras entradas descrevem-no como um "Inspetor de Incómodos", as posteriores como "Inspetor Sanitário"; se isto foi uma promoção ou apenas uma mudança na terminologia não é realmente relevante aqui. Ora, embora não haja rasto de nenhuns Robertson a viver na própria St Bartholomews Road, tanto a Cholemeley Road como a Fatherson Road ficam na área conhecida como St Bartholomews.

A Emma deve ter sido alvo de troças impiedosas na escola, porque quando a confrontámos com o facto de o seu pai ser um "apanhador de percevejos", ela desatou a chorar e foi preciso muito esforço para a consolar. Ela deve ter passado muito tempo a tentar encobrir o que considerava ser um emprego embaraçoso para o seu pai.

O próprio Cliff nunca esteve em Reading e não sabe absolutamente nada sobre a disposição da cidade. Na verdade, houve muitas mudanças nela desde o século passado, e não foi difícil verificar as memórias da cidade que o Cliff produziu como Emma. Por exemplo, sempre que estava nos endereços da Cholemeley Road, descrevia as casas com muita precisão.

Numa regressão inicial, a Emma mencionou uma loja de bolachas pertencente a um Sr. Huntley. Questionada sobre o Sr. Palmer, respondeu que não tinha qualquer conhecimento dele. Conscientemente, o Cliff deve ter ouvido falar da Huntley & Palmers, os fabricantes de bolachas, mas quando regredido para Emma, não fazia ideia do que estávamos a falar. Depois, levámo-lo para a frente alguns anos e perguntámos sobre a loja de bolachas. A Emma disse que havia uma fábrica ali perto, pertencente a Huntley e a um homem chamado Palmer. A agora famosa fábrica de bolachas Huntley & Palmer situa-se na área de St Bartholomews em Reading, na King's Road North.

Escolhemos alguns nomes ao acaso dos diretórios e sugerimos à Emma que as suas memórias derivassem para qualquer momento em que estivesse num local pertencente a Susan e Sarah Cook. A Emma disse que estava na Castle Street e que viera buscar a sua caixa de chapéus. Os nossos diretórios mostraram que as irmãs Cook eram modistas na Castle Street, número 33.

Utilizando a mesma técnica, pedimos à Emma que fosse a quaisquer memórias de quando pudesse ter comprado um cesto. Ela disse que estava na loja dos Cook na praça do mercado. Os diretórios mostram que os Cook eram cesteiros e que estavam situados na High Street, número 11, ao lado do local do mercado.

Para alguém que nunca esteve na cidade, as respostas do Cliff a uma longa série de perguntas sobre a geografia da localidade, incluindo nomes de ruas antigas e alterações em edifícios, são nada menos que extraordinárias.

A maioria das regressões descritas neste livro referiu-se às vidas de homens e mulheres comuns, e muitas vezes crianças, que pela própria normalidade da sua existência parecem de alguma forma tornar o caso da reencarnação mais aceitável. Não há grandes enredos, nem contos extravagantes, apenas o retrato honesto de como as vidas devem ter sido

vividas no passado. Mas uma vez, apenas uma vez, uma personagem histórica bem conhecida emergiu de uma regressão de forma tão autêntica que pareceu que tínhamos realmente tropeçado numa vida passada famosa.

A pessoa era Nell Gwynn, um nome tão familiar para todos que, quando apareceu pela primeira vez durante uma sessão, assumimos que não passava de uma fantasia familiar, outro exemplo do inconsciente sempre inventivo em ação. Mas, com o passar do tempo, a nossa certeza começou a vacilar, pois Edna G., uma idosa dona de casa do Lancashire, produziu quase cem horas de regressões na personagem de Nell Gwynn, a vendedora de laranjas que se tornou amante de Carlos II. E por mais que tentássemos, não conseguíamos levá-la a revelar que a sua regressão era uma fantasia ou uma fraude.

Regredimos a Edna para Nell durante várias horas de cada vez. Mudámo-la de ano para ano, de incidente para incidente, para trás e para a frente como o pêndulo de um grande relógio, mas sem a regularidade ou previsibilidade do relógio. Durante estas sessões maratonas, o tempo parava por um momento, depois corria no sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário, como o mecanismo de um cronómetro que corre mal. Mas todas as vezes o relógio na cabeça da Edna provava estar correto — ela nunca cometeu um erro, em quase cem horas. Foi uma experiência inquietante.

A Nell era, claro, uma atriz, bem como uma vendedora de laranjas, mas as respostas que deu a algumas das nossas perguntas sobre a sua representação não foram as que poderíamos esperar. Por exemplo, quando a questionámos sobre peças específicas em que sabíamos que ela tinha participado, ela dava habitualmente o segundo título ou o subtítulo, em vez do nome pelo qual a peça se tornara posteriormente conhecida. Mencionou ter aparecido em A Rainha Donzela (The Maiden Queen), enquanto a página do título diz na realidade Amor Secreto, ou a Rainha Donzela (Secret Love, or the Maiden Queen). A Nell não era nenhuma erudita, e a sua memória de títulos parece um pouco vaga:

R: — Eu estive em Oitenta Dias... ou Oitenta Anos... já me esqueci.

P: — Quem era o autor dessa peça?

R: — Não tenho bem a certeza. Não sei se era Dryden, ou Killigrew, ou... quem é aquele outro? Oh, Bucks... ele tentou escrever alguma coisa.

A peça que ela estava a tentar recordar era provavelmente A Tragédia da Rainha Isabel, ou a História de Oitenta e Oito (Queen Elizabeth's Tragedy, or the History of Eighty-Eight), de Thomas Heywood. Mais uma vez, foi o subtítulo que lhe ficou na memória.

A verdadeira Nell Gwynn era uma grande bebedora, como a maioria da Corte de Carlos II, e não há dúvida de que a Edna, quando regredida para Nell, mostrava frequentemente todos os sinais de embriaguez. Mas o que é mais fascinante é que, durante todas as horas que passou sob hipnose, a Edna, que tem apenas uma instrução ligeira, foi capaz de produzir uma quantidade incrível de detalhes históricos verificáveis. Deu-nos inclusivamente factos que ainda não foram localizados, tais como os nomes dos cães spaniels pertencentes a Carlos II. Poderá ser verdade que estávamos a presenciar as memórias de Nell Gwynn, ou haverá outra explicação? O que parece certo é que a Edna não estava a fingir ou a mentir, como a sua regressão seguinte viria a mostrar.

Jenny Preston foi uma das bruxas menos conhecidas do Lancashire, que viveu nas charnecas desoladas e fustigadas pelo vento à sombra de Pendle Hill durante o século XVII. Quando regredida para Jenny, a Edna assumiu todos os tons e maneirismos daquela mulher pavorosa mas, mais significativamente, contradisse o relato escabroso e algo inconsistente do julgamento das bruxas escrito por Pott. Os transcritos reais do julgamento estão perdidos atualmente, pelo que não podemos confirmar o relato da Edna; o que podemos fazer é mostrar como ela consegue produzir informações sobre a Jenny que parecem provar que Pott estava bastante errado.

Pott disse que a Jenny tinha sido julgada e enforcada em York algum tempo antes dos famosos e bem documentados julgamentos do Lancashire. A Edna insistiu que a Jenny tinha sido torturada e depois libertada em York. As provas mostram que a Jenny foi de facto questionada nos julgamentos subsequentes do Lancashire, pelo que parece que a Edna está correta e Pott está errado. Da mesma forma, a Edna sempre insistiu que a Jenny tinha vivido em Gisburn, e foi apenas por acaso que um dos nossos investigadores conheceu um velho em Gisburn (perto de Clitheroe, o cenário da história das bruxas) que confirmou que a tradição local dizia que Jenny Preston vivera na cidade.

Reencarnação ou fantasia? É provavelmente demasiado cedo para dizer, porque novas informações podem ainda vir a lume confirmando ou negando a regressão da Edna. No caso de Frances Isaacson, o argumento a favor da reencarnação pode ser um pouco mais claro.

A Frances é uma professora de artes manuais de sessenta anos que vive em Seattle, nos EUA. Ela já tinha regredido para duas personalidades americanas quando uma nova regressão pareceu não dar resultado: ela não conseguia perceber o que estávamos a dizer. A sua filha mencionou então que os avós da Frances tinham sido imigrantes escandinavos, e que poderia valer a pena interrogá-la em sueco. A resposta foi imediata:

— Ah... Anna Karlsson. (Ela acenou com a cabeça.): — Trevligt att träffas. (Muito prazer.)

P: — Och vad heter du? (Como te chamas?)

R: — Anna.

P: — Anna... Vad da dista namet? (Qual é o teu apelido?)

R: — Karlsson.

À medida que avançávamos, a fluência da Anna aumentava e ela começou a falar animadamente em sueco. No início, pensámos que isto devia ser uma prova sólida para a teoria da reencarnação, pois se uma pessoa que fala inglês deixa de ser capaz de falar inglês sob hipnose e, em vez disso, compreende apenas sueco, ela deve estar a recordar as memórias de outra pessoa que não ela própria. Como se verificou, a Frances tinha aparentemente ouvido falar apenas sueco durante os primeiros seis meses da sua vida, pelo que é possível que, sob hipnose, a sua mente inconsciente tenha recordado todo o sueco que alguma vez ouvira durante esses seis meses, e assim tenha construído uma fantasia em sueco sobre Anna Karlsson. (De facto, alguns parentes da Frances escreveram da Suécia para confirmar que uma Anna Karlsson vivera na área que ela indicara sob regressão, e no mesmo período.) Mais uma vez, não podemos dizer, mas as histórias tanto da Frances como da Edna dão-nos motivos para considerar o argumento a favor da reencarnação.*

Em última análise, claro, não há uma resposta definitiva, e a busca pelo conhecimento continua. Podemos estar a lidar com algumas das regiões mais fantásticas e inquietantes da experiência humana, mas continua a não haver substituto para a investigação paciente e metódica. Eu próprio realizei inúmeras sessões de regressão ao longo dos anos, mas cada

vez que profiro as palavras "Está a voltar atrás...", continuo a esperar com apreensão pela resposta, porque nunca sei para onde ela nos levará: à vida de alguma criança impossível de localizar, deixada à sua sorte no mundo duro da cidade do século XIX; à história de uma mulher e da sua família, vivendo e amando numa aldeia do século XVIII; às confissões de um soldado, endurecido pelas realidades brutas da guerra em anos passados.

Cada história tem a sua própria qualidade de prodígio e, embora possamos tentar chegar a uma compreensão das ligações entre o passado e o presente que estamos a testemunhar, somos também atingidos pelo mistério absoluto diante dos nossos olhos. Uma coisa podemos ter a certeza: eu, juntamente com inúmeros outros, vi o passado, ouvi a história e posso falar de eventos anteriores ao meu tempo. É uma visão aberta a todos nós, mas exercida ainda por comparativamente poucos. Mas à medida que mais e mais participam e observam, o nosso conhecimento crescerá e a nossa experiência da vida e de nós próprios aprofundar-se-á. Certamente não poderia haver objetivo maior.

5
CURA FÍSICA

A única conclusão firme que podemos tirar da nossa experiência de regressão hipnótica, a única certeza que surge de tal acumulação de detalhes notáveis, é esta: sabemos muito pouco sobre as nossas próprias mentes. Como civilização, podemos ter progredido em muitos campos, mas não podemos reivindicar muito sucesso na compreensão do nosso potencial.

Todos aqueles que entraram em contacto com a regressão saem com uma nova perspetiva sobre o funcionamento da mente. Sabem que nunca mais poderão ser complacentes, e sabem também que passará muito tempo antes de começarem sequer a aceitar os mistérios que revelaram. Perante algumas das experiências presenciadas no último capítulo, tal reação não é surpreendente. Mas não devemos ser dissuadidos do longo processo de exploração simplesmente porque os factos que descobrimos ameaçam o equilíbrio da nossa compreensão atual.

Na verdade, a hipnose e a regressão hipnótica abriram uma forma totalmente nova de considerar a questão da saúde. E, ao contrário dos casos descritos no último capítulo, que estão frequentemente abertos a várias

explicações, os exemplos que analisaremos neste capítulo são irrefutáveis. Podem ser examinados e testados sob quaisquer condições e pode provar-se que surgem diretamente dos benefícios obtidos através da hipnose. Uma vez que sabemos que a cura física pode ser efetuada desta forma, precisamos agora de analisar os processos físicos pelos quais a mente controla o corpo. Assim que compreendermos isso, teremos avançado para uma nova geração de medicina e saúde.

Poderemos estar muito perto de tal descoberta. Estamos certamente demasiado perto para voltar atrás.

A Evolução e a mente

Durante cerca de 4.000 milhões de anos, a humanidade tem estado envolvida num dos jogos mais cruéis e implacáveis de todos. "Evolução" é o termo que usamos para descrever o que, de outra forma, é conhecido como "a sobrevivência do mais apto", e significa exatamente isso. Nada que seja demasiado fraco para o seu ambiente foi autorizado a sobreviver neste planeta, e apenas as criaturas que se adaptaram com sucesso à mudança se reproduziram em quantidades suficientes para salvaguardar a sua raça. Quer gostemos quer não, fazemos parte desse terrível concurso.

Os nossos antepassados foram fortes, rápidos e resilientes, e legaram-nos o seu instinto de sobrevivência. O homem urbano moderno pode ter pouca semelhança exterior com o caçador de outrora, mas continua a ser um homem, apesar de tudo. Já não precisa de viver na natureza, exposto ao vento e à chuva, pelo que já não está protegido por uma camada de pêlo tão espessa como antes. Já não precisa de lutar e matar pela sua comida, por isso o seu físico adaptou-se, perdendo os seus braços o seu vigor. Durante este processo gradual de mudança, terá ele perdido algumas das forças de que ainda necessita?

Anteriormente no livro, analisámos os vários tipos de relaxamento possíveis e mencionámos a forma como um gato ou um cão é capaz de se enroscar e dormir à vontade, a qualquer hora do dia. Enquanto dorme, o mais ligeiro som invulgar — demasiado ténue para um ouvido humano detetar — irá acordá-lo e pô-lo em guarda. Parece que os bebés, antes de os pais os treinarem para dormirem apenas à noite, são capazes do mesmo "sono instantâneo", e que esta capacidade se perde por ser desencorajada.

É minha convicção que esta perda é responsável por muitos dos males que encontramos mais tarde na vida. Durante este tipo de sono, a mente está relaxada, mas vigiada pelo inconsciente. No tempo em que éramos caçadores, precisávamos de ser capazes de relaxar, mas ainda assim, tal como um animal, saltar para a ação ao mais pequeno aviso de perigo. Agora, apesar do nosso ambiente confortável, ainda precisamos de usar as nossas mentes inconscientes porque, como a regressão mostrou, elas são capazes de muito mais do que imaginamos.

Durante o sono, a mente inconsciente vela por nós. Ignora sons não ameaçadores, como o trânsito e o vento, mas o mais pequeno ruído desconhecido pode muitas vezes acordar-nos imediatamente. Sem consultar a mente consciente, ela decide que a possibilidade de perigo é demasiado grande para ser ignorada. Portanto, não só controla os nossos padrões de respiração, como também toma decisões. Quando estamos acordados, também, o inconsciente tem um papel. Quando o medo atinge um determinado nível, ele autoriza a produção de adrenalina. No Livro de Recordes do Guinness há o relato de uma mulher idosa cujo neto foi atropelado por um carro, que se imobilizou com as rodas dianteiras sobre as suas pernas. Sem o uso de um macaco ou de qualquer outra forma de assistência, a avó levantou o carro o tempo suficiente para permitir que o rapaz escapasse.

Outras proezas menos surpreendentes do inconsciente podem ser testemunhadas todos os dias. As pessoas que fazem uma viagem regular de carro — por exemplo, de casa para o trabalho — descobrem muitas vezes que percorreram vários quilómetros sem se darem conta. Podem chegar ao trabalho e não ter qualquer memória da viagem que acabaram de fazer, talvez porque estivessem preocupadas com um problema premente ou a sonhar acordadas. No entanto, se fizessem essa viagem concentradas, estariam constantemente conscientes de detalhes que teriam de considerar, como outro carro a conduzir um pouco perto demais, ou os semáforos a mudar num momento inconveniente. Como podem elas lidar com tais detalhes se a sua mente consciente está a pensar em algo inteiramente diferente e está a concentrar-se tanto nisso que, mais tarde, não tem memória nenhuma da condução? A resposta, claro, é que a mente inconsciente assume o comando, desempenhando as funções normais de condução e devolvendo o controlo à mente consciente se surgir uma emergência.

Que poder existe ali, apenas à espera de ser aproveitado! Pense num dia normal e tente imaginar quantas vezes confia no inconsciente quando a sua mente consciente está ocupada com outra coisa. Involuntariamente, o inconsciente vem em seu auxílio todos os dias, a cada hora. Mas é uma função "automática", não é algo que ponha deliberadamente em marcha. Esta é uma das forças que nos falta e que a hipnose é capaz de recuperar. Pois, ao aprender a relaxar num estado hipnótico, o inconsciente pode ser posto em ação com muito mais frequência, e de forma muito mais eficaz, do que normalmente é.

Nos dias em que não tínhamos medicina, quando matávamos e caçávamos para sobreviver, não tínhamos escolha perante a doença: ou recuperávamos por nossa conta ou morríamos. Se o homem moderno, com toda a sua limpeza e vida livre de germes, fosse transposto para tal ambiente, colapsaria muito rapidamente. Mesmo agora, quando recebemos uma inoculação contra a varíola — que ensina o corpo a produzir o anticorpo necessário para combater a infeção — o efeito da inoculação desaparece após cerca de cinco anos. O corpo "esquece" a sua instrução e volta a estar suscetível à infeção da varíola.

Parece que evoluímos para uma espécie que é incapaz de se proteger da doença. Onde antes os nossos corpos teriam tentado lidar com um problema, agora confiamos num fármaco para fazer o trabalho por nós. O estilo de vida antissético que tantos de nós adotámos deixou-nos, ironicamente, mais propensos à doença do que antes. Como espero mostrar neste capítulo, ainda temos a oportunidade de recuperar esses sistemas de imunidade porque, tal como muito do que não compreendemos, esses sistemas estão fechados nas nossas mentes inconscientes. Tal como somos a mesma espécie que o caçador de há milhares de milhões de anos, também mantemos o mesmo conhecimento, herdado no nosso inconsciente apenas por virtude de sermos humanos. De geração em geração, a capacidade de resistir à doença foi transmitida. A menos que tomemos alguma medida em breve, poderemos estar em perigo de perder essa resistência num mar de comprimidos, cápsulas e injeções.

Stress, dor e medicina moderna

O stress é provavelmente o maior assassino no mundo atual. Contribui para doenças coronárias, cancro e muitas outras enfermidades demasiado numerosas para mencionar. Pode resultar de muitos fatores diferentes, desde o excesso de trabalho à perturbação emocional, de condições de vida

inadequadas a relações pessoais difíceis. O seu efeito pode ser devastador, e a variedade de doenças em que pode resultar é ilimitada.

A próxima vez que visitar um jardim zoológico, vá aos recintos onde vários animais da mesma espécie são mantidos juntos. Deixando de parte os muito jovens, quão fácil é distinguir um animal de dois anos de um de nove anos? Agora pense em todos os amigos que tem com mais de sessenta anos, o equivalente a um animal de nove anos em termos animais. Alguns parecerão ter mais perto de cinquenta, outros mais perto de setenta. É o stress, ou a ausência dele, que está na base dessas diferenças fisiológicas. Uma vida stressante irá, como se costuma dizer, envelhecê-lo anos.

Quando os nossos corpos estão a funcionar corretamente, removemos todas as tensões que se acumularam durante o dia. Se acorda tão cansado como estava antes de se deitar, está a falhar na remoção das tensões internas e, de facto, está a permitir que elas criem raízes. Se permitir que essas tensões permaneçam e se acumulem todos os dias, está a pôr em marcha um ciclo de stress que atacará tanto o corpo como a mente. A chave para o desbloquear reside na mente inconsciente, ao atingir um estado de verdadeira hipnose e relaxar.

Mais adiante neste capítulo, analisaremos muitos exemplos do que chamamos "doenças" ou "enfermidades" e mostraremos como podem ser eliminadas ao atacar as condições de stress que as produzem. A hipnose, ao contrário de outros métodos, como a meditação, que alcançam apenas uma forma ligeira e temporária de relaxamento, é a única solução real para o stress deste tipo. Sabemos, por exemplo, que a cabeça só pode "doer" num sentido especial; não há certamente nenhuma contusão do cérebro durante uma dor de cabeça, nenhum dano no crânio. A dor que sentimos é geralmente o resultado direto de alguma forma de stress, e é apenas através do uso dos poderes curativos e relaxantes do inconsciente que nos podemos livrar da dor.

Se a ideia de remover dores de cabeça através do relaxamento parece difícil de aceitar, considere o que o corpo é capaz de fazer automaticamente em condições de dor extrema. O inconsciente estimula a produção de uma substância conhecida como endorfinas, que atuam da mesma forma que a morfina para remover a dor. Quando era criança, eu lidava com a dor de dentes batendo com força no dente afetado com os nós dos dedos. A dor que isto causava era aguda e intensa, mas a dor de dentes real desaparecia

por algum tempo, porque as endorfinas que eu tinha provocado a libertação estavam a atuar como um fármaco nos meus sentidos. Pessoas que foram baleadas dizem que não sentiram dor real até algumas horas depois, quando a descarga inicial de endorfinas seguiu o seu curso. Uma mãe foi capaz de correr para dentro de uma casa em chamas para salvar os seus filhos, não sentindo qualquer dor das terríveis queimaduras pelas quais teve de ser tratada mais tarde.

Este mecanismo é normalmente posto em ação apenas em circunstâncias extremas. A hipnose, ao permitir o acesso ao inconsciente, deixa-o empregá-lo à vontade. Dá-lhe controlo sobre a dor que experiencia e, tal como o caçador de outrora, permite-lhe continuar até chegar à segurança.

Compare este método com o nosso método habitual de tomar fármacos. Cito um anúncio para um analgésico prescrito rotineiramente por médicos: "Poder sobre a dor... Dose inicial recomendada, um grama por dia". Depois vinham as letras pequenas:

Efeitos secundários: Sistema digestivo: dor gástrica, dispepsia, anorexia, náuseas, vómitos, obstipação, diarreia, flatulência, eructação. Casos isolados de úlceras gastrointestinais e hemorragias. Sistema nervoso central: vertigens, sonolência, cefaleia, insónia, tonturas, fadiga, cansaço, distúrbios visuais transitórios, parestesia, depressão, nervosismo, tinido. Pele: prurido, erupção cutânea, sudação, secura das membranas mucosas e estomatite. Suspeita de sensibilidade cruzada com a aspirina em dois casos. Alguns casos de eritema multiforme, incluindo síndrome de Stevens-Johnson relatados; relação causal não estabelecida. Diversos: edema, dispneia, palpitação, síncope, cãibras musculares, disúria, febre, mal-estar, hipersensibilidade, reação anafilática com broncospasmo.

Outro anúncio para um fármaco diz que este "permite aos hipersensíveis viver a vida ao máximo", mas depois, em letras pequenas, avisa que: "Bradicardia e insuficiência cardíaca podem ocorrer durante a terapia". Que tipo de medicina é esta que permite a possibilidade de criar problemas adicionais, muitas vezes mais graves, durante a terapia? Obviamente, os efeitos secundários citados acima desenvolvem-se apenas nalguns doentes, e são apenas um ou dois, não a lista completa de doenças que a empresa farmacêutica fornece. Mas, ainda assim, muitas pessoas sofrem desnecessariamente porque usam analgésicos criados

artificialmente em vez de confiarem nos sistemas imunitários dos seus próprios corpos. Todos os fármacos de que o corpo necessita podem ser produzidos pelo próprio corpo sem qualquer interferência externa, tal como tem sido feito durante milhões de anos. Ao tomarmos fármacos fabricados, estamos a perder a nossa capacidade inata de permitir que os nossos próprios sistemas biológicos funcionem.

Através da hipnose, a maioria de nós pode aprender a controlar a dor, quer esteja relacionada com o stress ou seja o resultado de uma lesão. Uma vez aprendida a técnica, é vital que a usemos sensatamente. A dor de um membro partido pode ser controlada, mas ainda precisamos de ir a um hospital para que seja imobilizado; a dor que pode ser controlada, mas que continua a voltar, é um aviso de que algo está errado com o nosso corpo que precisa de ser examinado por um médico: as enxaquecas podem ser conquistadas, mas a preocupação, infelicidade ou medo que as causa ainda precisa de ser enfrentada. E, claro, tratamentos médicos que duplicam as substâncias protetoras do próprio corpo, como a insulina para o tratamento da diabetes, não podem ser substituídos pela hipnose.

Mas o potencial está lá, dentro de cada um de nós, para o alívio do sofrimento que consideramos tratável apenas por fármacos perigosos. A maioria de nós recua perante o pensamento do abuso de heroína ou da dependência de cocaína; por que nos maltratamos da mesma forma com fármacos que vêm em frascos rotulados?

Ao longo dos anos, mostrei a muitas pessoas como assumir o controlo das suas vidas ganhando o controlo dos seus corpos. Aqui estão os testemunhos de alguns...

Andrew Selby encontrou muitos usos para a sua recém-descoberta capacidade de aproveitar o poder da sua mente inconsciente. Utilizando as técnicas de relaxamento que lhe ensinei, ele é capaz de se colocar num estado de hipnose e teve boas razões para empregar o seu próprio método natural de alívio da dor.

Estava a participar numa aula de ginástica num centro de lazer em Londres e, com a ajuda de dois instrutores, estava a tentar dar um mortal retaguarda. Aterrei desajeitadamente no colchão, com uma perna por cima da outra. Sentindo o osso da minha perna estalar, desliguei imediatamente a dor como me tinha sido ensinado, com tal efeito que os professores não

acreditaram que a perna estava partida até o instrutor principal sentir efetivamente a fratura. Obviamente experienciei o desconforto dos ossos deslocados e qualquer tentativa de mover a perna trazia a dor de volta, tornando necessário continuar a repetir a remoção da dor. Enquanto mantinha a perna imóvel, havia apenas uma sensação de inquietação e frustração.

Durante toda a minha estadia no hospital, incluindo quando a perna estava a ser imobilizada, não tomei qualquer tipo de analgésico artificial. Se os médicos e enfermeiros pensaram ou não que eu era masoquista ou estoico, não sei nem me importa.

Depois de o gesso ter sido colocado na minha perna e de terem sido tiradas radiografias, disseram-me que era noventa por cento certo que teria de colocar pinos na perna. Tinha uma fratura grave da tíbia e do perónio, conhecida como Fratura de Pott. Trata-se de uma quebra na extremidade inferior da tíbia (osso da canela) e do perónio (os dois ossos longos entre o joelho e o tornozelo). Ao mesmo tempo, a articulação do tornozelo é deslocada. É uma lesão muito comum que é geralmente tratada por manipulação sob anestesia geral, seguida de imobilização em gesso durante semanas. Por vezes, os ossos partidos são operados para tentar uni-los com pinos. Tem o nome do cirurgião Percival Pott que, enquanto recuperava da condição, escreveu o primeiro texto completo sobre o assunto.

Após examinar a segunda radiografia, tirada alguns dias depois, o médico decidiu que a colocação de pinos na fratura era desnecessária, uma vez que a perna estava a curar-se por si própria de forma tão eficiente.

A minha perna esteve engessada durante treze semanas, embora não tenha sentido dor. A primeira noite com o gesso foi muito desconfortável, mas depois disso não senti qualquer incómodo. Quando o gesso foi removido, trabalhei na minha perna, utilizando tanto a autohipnose como os exercícios recomendados pelo fisioterapeuta, com o resultado de que, duas semanas depois, fui capaz de entrar no consultório do médico e entregar-lhe as minhas muletas. Já não precisava delas.

Nos quatro anos decorridos desde o acidente, não senti qualquer dor nas articulações da perna e não estou de forma alguma limitado por quaisquer efeitos posteriores. A minha perna está tão boa como sempre esteve.

A Joan ilustra outro lado do uso da hipnose:

Durante sete anos sofri de dor e rigidez no pescoço. O movimento estava limitado e eu era incapaz de rodar a cabeça para além de um certo ponto.

As consultas no meu médico de família resultaram no diagnóstico de artrite, mas não recebi qualquer tratamento para a condição.

Conheci o Joe Keeton devido ao meu grande interesse pela psicologia, e o que ele estava a fazer pareceu-me enquadrar-se nesse campo de investigação. Voluntariei-me para me sentar na cadeira e experimentar por mim mesma, não esperando realmente entrar num estado hipnótico. Entrei, muito rapidamente, mas pareceu ser um choque para todo o meu sistema. Quase saltei da cadeira antes de entrar num estado de relaxamento completo. Devido a esta reação invulgar, fui imediatamente despertada e questionada sobre o que sentira. Quando expliquei que sempre que ia dormir esse tipo de coisa acontecia e que para mim era algo normal, a hipnose foi reiniciada.

Enquanto estava sob hipnose, recebi todos os tratamentos que o Joe, devido à sua experiência, considerou necessários para me preparar para a regressão. Fui ensinada a hipnotizar-me a mim própria e os meus próprios sistemas imunitários foram reativados. Após esta primeira sessão, virei-me para falar com alguém atrás de mim e, para meu espanto, percebi que era capaz de rodar a cabeça sem qualquer rigidez ou dor. Isto aconteceu há três anos e meio, e o problema no meu pescoço não voltou a ocorrer.

Este tipo de recuperação repetiu-se inúmeras vezes nas minhas sessões, e incluirei apenas mais um par de exemplos neste ponto.

A Anne sofria de tensão, falta de sono e enxaqueca crónica durante cerca de vinte e cinco anos. Agora na casa dos quarenta e dona de casa, não conseguia passar o dia sem tranquilizantes e analgésicos, nem conseguia dormir à noite sem o auxílio de fármacos. Sofria de uma variedade de medos e fobias, cuja causa não conseguia ser determinada pelos médicos que a tratavam. Ocorreu-lhe, após participar num programa de rádio sobre hipnose, que esta forma de terapia poderia ajudá-la de alguma pequena forma. Ela revelou-se um sujeito hipnótico perfeito e respondeu bem ao tratamento — tão bem que, após uma única sessão, foi capaz de controlar

as suas crises de enxaqueca. O seu consumo de comprimidos baixou de onze por dia para nenhum, e sentia-se mais saudável do que desde a sua infância.

John Jones, assistente de formação no pessoal do Liverpool Post and Echo, sofria de dores severas nas costas há cerca de dez anos. Acreditava que estas tinham começado com uma hérnia discal e, embora os exames de radiografia tivessem sido negativos, a dor e o desconforto continuavam; o seu médico explicou que a condição era algo com que ele teria "apenas de aprender a viver".

Em 1974, visitou um osteopata para uma série de tratamentos manipulativos e térmicos, após os quais a sua cãibra de longa data desapareceu. Mas continuava a sofrer de dores nas costas e nos ombros, que foram mais tarde agravadas por aquilo que o seu médico diagnosticou em 1976 como artrite espinal. A dor nas costas era regularmente acompanhada por dor nos ombros e no pescoço, e ele descobriu que, sem os seus comprimidos anti-inflamatórios prescritos, nem sequer conseguia levantar o braço. A única forma de conseguir dormir à noite era com uma tábua rígida sob o colchão, mas isto trazia de volta a cãibra nas pernas.

Depois, em 1979, fez hipnoterapia, um tratamento algo apressado, pois estava prestes a partir para a Escócia em férias de automóvel. Após regressar, disse:

— Nada pareceu ter acontecido ao início mas, subitamente, após algumas horas de condução, senti uma sensação estranha nas costas. Foi como se algo tivesse encaixado no lugar, e a flexibilidade foi restaurada a todas as articulações endurecidas. Conseguia mover a cabeça sem qualquer desconforto no pescoço, e a minha coluna parecia também ter voltado ao normal. Desde esse momento, não tive qualquer problema. As articulações dos meus dedos dos pés costumavam estar tão rígidas, mas agora tenho novamente leveza no meu passo. É ótimo ser capaz de caminhar confortavelmente e sem ter de vigiar cada movimento. Sinto-me maravilhoso.

Uma reação rápida semelhante ocorreu com o Sr. D., que sofria de um tumor cerebral. Após vir à sua primeira sessão comigo, a sua esposa escreveu-me a dizer: "Obrigada por falar com o meu marido... [ele] saiu sentindo-se mais positivo e esperançoso. (...) Atualmente, [ele] deixou o

valium e a morfina prescritos, e também dorme e descansa tranquilamente sem qualquer dor. Devo agradecer-lhe novamente pelo seu tempo e profissionalismo no tratamento do meu marido."

O caso do jovem Toby foi complicado pela intervenção de cirurgiões. Através da hipnoterapia, eu tinha-o ajudado a curar a sua condição espástica, mas o trabalho deles causou danos adicionais. O seu pai explicou numa carta que me enviou após o primeiro tratamento:

"A condição espástica do Toby está agora curada, mas ele ficou com o legado de uma cirurgia mal orientada na parte inferior da perna esquerda. Tanto ele como eu sentimos que ele poderia fazer muito para recuperar o controlo total do membro se pudesse voltar à autohipnose. Para este fim, gostaria de trazer o Toby para o ver para o 'reativar'."

Embora a espasticidade do Toby seja agora uma coisa do passado, temos de começar o trabalho de reparar os danos desnecessários da cirurgia.

Reumatismo e queixas semelhantes

Como a maioria das máquinas, os nossos corpos utilizam articulações móveis. Um engenheiro chamar-lhes-ia articulações de "esfera e encaixe", com a parte em forma de esfera a rodar dentro do encaixe em forma de taça. Tal como acontece com os motores, as articulações dos nossos corpos têm de ser mantidas lubrificadas, ou oleadas, para não encravarem e se tornarem estáticas. Muito pouco óleo causará um desgaste excessivo na superfície de cada peça; nenhum óleo tornará a articulação imóvel.

Existe um mecanismo pelo qual os nossos corpos produzem e distribuem a substância de que precisamos para manter todas as nossas articulações flexíveis e livres de dor. Este é iniciado na parte inconsciente do cérebro, uma operação sobre a qual a mente consciente não tem controlo. Este mecanismo, quando estamos saudáveis, opera sem parar e assegura que apenas a quantidade certa de lubrificante fluido é fornecida a cada articulação. Podem imaginar a confusão que a mente consciente faria de tal tarefa!

Se algo corre mal com este mecanismo e deixamos de produzir o lubrificante, o resultado é alguma forma de queixa reumática. Quanto mais tempo se permite que a queixa continue, pior é o encravamento das

articulações e, consequentemente, mais dolorosa é a experiência. É neste ponto que a maioria dos doentes passa a usar analgésicos e, assim, embarca naquela infeliz dependência de produtos químicos perigosos e prejudiciais.

Através da hipnose e da abertura da mente inconsciente, é possível tanto estancar a dor causada pelas articulações inflamadas, como corrigir o mau funcionamento de todo o mecanismo de lubrificação.

Considere o caso da Sra. Morley-Kirk:

Em meados da década de 1970, comecei a desenvolver reumatismo nos joelhos. No espaço de doze a dezoito meses, este tinha-se espalhado para os tornozelos, cotovelos, pulsos e dedos. Caminhar tornou-se extremamente doloroso e também fazia com que os meus joelhos inchassem até ficarem facilmente com o dobro do seu tamanho normal.

O meu médico deu-me vários comprimidos para tentar combater o reumatismo. Estes não só tiveram muito pouco efeito, como também me causaram sérios problemas de estômago. Acabei por desistir de tomar os fármacos, pois a dor era menos desconfortável do que os problemas de estômago.

Eu e o meu marido começámos a procurar alternativas. Visitámos a Culpepper's, os ervanários em Londres, e iniciei um curso de preparados de ervas que, de facto, ajudaram um pouco.

Durante o mês de maio de 1980, a minha sorte mudou drasticamente. O meu marido, durante uma conversa com um dos seus colegas de negócio, mencionou os meus problemas reumáticos e como sentia que, antes de eu atingir os quarenta e cinco anos, acabaria por ser empurrada em passeios numa cadeira de rodas. O seu colega recordou que o seu filho tinha sofrido durante anos com eczema e que um homem que vivia perto de Liverpool o tinha curado, e que tinha reputação de ajudar com artrite e queixas semelhantes.

Isto pareceu bom demais para ser verdade, e não foi senão em agosto de 1980 que me aventurei a ligar para o Sr. Joe Keeton para uma consulta. Apenas uma visita foi necessária. O resto fiz por mim mesma, da forma que o Joe Keeton me ensinou.

Após aproximadamente quatro a cinco semanas, sessenta por cento da dor e dos inchaços tinham desaparecido; o restante levou mais cinco a seis meses a corrigir. Posso agora caminhar para onde quiser, mover os meus pulsos e dedos perfeitamente sem qualquer medo de dor, e não tenho rigidez em nenhuma das minhas articulações.

No Apêndice B e no Apêndice C, Marjorie Bunyard e Brian Hitchen dão os seus próprios relatos do seu encontro com o hipnotismo e a sua contribuição para a cura. Mas existem muitos mais que, tal como eles, redescobriram as verdades vitais sobre o corpo humano que tantas vezes permanecem ocultas de nós. A verdade fundamental é que, dada a oportunidade, a mente inconsciente é capaz de cuidar dos problemas do corpo, de controlar a dor e de reparar os danos causados por maus funcionamentos corporais.

O stress é o fator primário que bloqueia esta atividade inconsciente, e o stress pode geralmente ser dissolvido pelos métodos de relaxamento da autohipnose. Mas, se quisermos fazer algum progresso, devemos também aceitar que a hipnose nos pode colocar de novo em contacto com os poderes de regeneração que outrora todos possuíamos.

A Valerie dá um bom exemplo do poder global da hipnose:

No início de 1976, quando tinha trinta e seis anos, desenvolvi nevralgia braquial (dor severa no braço) e outros sintomas estranhos que o meu médico atribuiu à artrite.

Fiz terapia intensiva durante vários meses, depois mais exames e, eventualmente, repouso absoluto no hospital. Esta foi uma tentativa de aliviar a pressão nos nervos cervicais (pescoço) quinto, sexto e sétimo. Finalmente, e com relutância, os meus médicos decidiram operar, embora as probabilidades fossem de apenas 50/50.

O neurocirurgião, ao operar, descobriu que eu tinha uma fratura capilar numa vértebra e discos rompidos, o que tinha afetado o meu sistema nervoso central e comprimido o nervo mediano. A operação foi apenas parcialmente bem-sucedida — eu continuava a ter dores intensas na mão direita e nos ombros.

A minha recuperação foi muito lenta: repouso absoluto durante nove meses, depois reabilitação. Após dois anos, e com a ajuda do meu médico, recuperei a minha carta de condução, com um carro especialmente adaptado (a carta renovável de três em três anos devido à minha condição médica). Conduzir ajudou-me a tornar-me mais independente, mas precisava de ajuda para gerir a minha casa e cuidar dos meus filhos.

Quatro anos mais tarde, após consultar muitos especialistas que concordaram todos que o nervo mediano estava danificado e não recuperaria, ouvi o Joe Keeton num programa de rádio. Ele falava sobre a remoção da dor através da hipnoterapia e, com o incentivo do meu médico, entrei em contacto com ele.

Encontrámo-nos a 4 de agosto de 1980 e, sob hipnose, a maior parte da minha dor desapareceu, à exceção da nevralgia na minha mão direita. Num pequeno grupo de regressão, alguns dias depois, vi o Joe Keeton novamente e fui apresentada a alguém que tinha artrite severa e que usava a autohipnose para remover a dor.

Disse a mim mesma que, se ela conseguia fazê-lo, eu também conseguia e, enquanto um homem no grupo estava a ser hipnotizado, senti-me a derivar também. Muito em breve, a nevralgia na minha mão abrandou e desapareceu. E então foi-me ensinada a técnica de autohipnose para remoção da dor.

Não consigo descrever como me senti ao estar livre de dor pela primeira vez em quatro anos. É impossível colocar os meus pensamentos em palavras. Desde que conheci o Joe Keeton e uso a hipnose, mudei de uma pessoa que estava muito doente, a precisar de repouso absoluto, comprimidos para dormir e analgésicos constantes, para alguém que é fisicamente muito ativa e capaz de cuidar da minha casa, família e cães. O dístico de deficiente e as adaptações especiais foram removidos do meu carro. Sou saudável e válida novamente. Tenho dores ocasionais no pescoço e na mão, mas é geralmente quando estou sob stress e, desde que use a autohipnose conforme ensinado, fico bem rapidamente. Aliás, não precisei de consultar o meu médico sobre o meu pescoço desde que conheci o Joe Keeton.

O ponto que enfatizo sempre ao ensinar às pessoas a técnica da autohipnose é que, embora possa ser usada para erradicar a dor, não deve

ser usada para ignorar o aviso que a dor nos tenta dar. A dor deve ser sempre usada como um despertador: quando o despertador toca, desligamo-lo e depois tomamos alguma medida — como levantarmo-nos ou tirar uma tarte do forno. A dor também deve ser desligada, mas devemos ter sempre em mente o que o corpo nos tenta dizer ao produzir a dor em primeiro lugar. Talvez esteja a tentar dizer-nos que estamos stressados, caso em que podemos resolver o problema através de métodos de relaxamento. Mas se a dor volta, o corpo está obviamente a avisar-nos de que algo está errado, e não deve haver dúvidas quanto a ir diretamente ao médico.

A autohipnose pode ser muito eficaz como uma alternativa saudável aos analgésicos, mas nunca deve tomar o lugar de um exame médico. Os exemplos de cura física que estamos a considerar neste capítulo surgiram quase sempre depois de a profissão médica ter desistido de um caso — não presumo invadir a competência e experiência dos médicos.

Hipnoterapia, regeneração e maus funcionamentos corporais

Já discutimos o extraordinário processo de evolução que trouxe a espécie humana ao seu atual estado de desenvolvimento. O próprio processo, como vimos, deu-nos forças herdadas que deveríamos estar a converter em nossa vantagem. Mas o meu trabalho em hipnoterapia também me ensinou que o período de nove meses em que uma célula se torna um bebé no útero de uma mãe também tem grande significado para a nossa saúde.

A primeira célula que dá início às nossas vidas começa, após a fertilização, a multiplicar-se no útero. Primeiro assemelhamo-nos a uma esponja mas, à medida que o desenvolvimento continua, forma-se o primeiro cérebro na cabeça; é conhecido como o cérebro "de peixe". Nesta fase, temos guelras na garganta e uma cauda semelhante à de um peixe enrolada nas nossas costas. Conforme continuamos a crescer, forma-se o segundo cérebro, ou cérebro "reptiliano". O feto apresenta agora uma semelhança impressionante com o feto retirado de um ovo de réptil. A terceira fase de crescimento é o cérebro "mamífero", que é quando começamos a parecer-nos com qualquer embrião de mamífero, até que surge a quarta fase, o cérebro "neo-mamífero", e assumimos a forma de um mamífero especializado: um humano.

A primeira coisa que deve saltar à vista sobre este desenvolvimento de nove meses é que ele espelha quase exatamente a história da evolução.

Viemos do mar, adaptámo-nos à terra, desenvolvemo-nos para além da nossa estrutura mamífera original. Tal como, no útero, parecemos possuir uma espécie de cauda durante as fases iniciais, também mais tarde na vida ainda carregamos os vestígios fisiológicos de uma espécie que outrora possuiu cauda. Por outras palavras, tal como mudámos ao longo de milhões de anos, também mudamos durante os nove meses de crescimento no útero.

Se tal mudança é inerente à espécie humana, inerente às células que constituem os projetos dos nossos corpos, então talvez possamos ativar a mudança nos nossos próprios termos. Talvez possamos usar a hipnoterapia para encorajar a mente inconsciente a estimular o crescimento físico e a mudança física?

Existem certos tipos de répteis que, quando perseguidos por um predador, descartam as suas caudas. Enquanto o predador come a cauda, o réptil escapa e, posteriormente, faz crescer uma nova. Sabe-se inclusive de bebés muito pequenos que perderam a ponta de um dedo da mão ou do pé e que fizeram crescer uma substituição. Existe a possibilidade de desenvolvermos essa capacidade enquanto adultos. Lembrem-se, uma das lições da evolução é que nada que seja útil na batalha pela sobrevivência é alguma vez descartado; tendo experienciado a noção de crescimento, tanto no útero como em crianças, talvez tenhamos retido o conhecimento por trás da experiência? Parte do meu trabalho pareceria certamente apontar nesse sentido...

O Dr. Alastair Reid (MRCS, LRCP, DObst, RCOG), médico de clínica geral, conta a história de como recomendou uma das suas doentes para tratamento comigo:

Tracey Kitto sofreu ferimentos graves no pé esquerdo, no verão de 1979, quando tinha catorze anos e seguia como passageira numa motorizada. O ferimento foi uma fratura exposta grave do calcaneum (osso do calcanhar) esquerdo com perda considerável de tecido cutâneo e também de uma parte do osso. Foi inicialmente tratada num hospital no Norte de Gales e depois localmente por cirurgiões ortopédicos e plásticos; numa certa fase, considerou-se seriamente a amputação.

Tinha ouvido o Sr. Keeton falar sobre a capacidade de organismos primitivos se regenerarem, de substituírem os seus tecidos danificados ou amputados, e perguntei-me se seria possível estimular os centros cerebrais

mais primitivos e facilitar a reparação das estruturas danificadas e, possivelmente, algum crescimento do osso em falta.

Discuti isto posteriormente com o Sr. Keeton e com os pais da Tracey, e sentimos que uma tentativa seria justificável com base no facto de que nenhum mal poderia advir daí, e que poderia possivelmente ser benéfico.

Tracey teve duas sessões com o Sr. Keeton e revelou-se um excelente sujeito para hipnose. Foi-lhe também dada uma palavra de código enquanto estava sob hipnose e foi-lhe dito que, quando eu usasse essa palavra de código nas circunstâncias corretas, ela entraria no estado hipnótico, e eu seria capaz de reforçar a estimulação dos centros de regeneração na mente inconsciente. Esta transferência funcionou extremamente bem, e ainda funciona.

A hipnose revelou-se extremamente valiosa como auxílio psicológico para aliviar as frustrações e ansiedades que a Tracey sofria, e a melhoria que ocorreu no estado do seu calcanhar foi muito maior do que qualquer um dos seus conselheiros médicos antecipou. A recuperação final foi tão grande que esta rapariga está agora a completar o seu terceiro ano como enfermeira e em breve fará os seus exames finais de registo estatal.

Não posso oferecer nenhuma prova incontrovertível de que a hipnose forneceu estímulo de crescimento, mas estou convencido, na minha própria mente, de que afetou o processo de cura.

Muitas pessoas relatam uma melhoria distinta na sua audição quando estão sob hipnose — isto parece dever-se ao facto de as suas mentes inconscientes estarem a velar por elas, aumentando assim a sua força de escuta. Mas também tive experiência de pessoas cuja audição melhorou mesmo quando sofriam de audição deficiente anteriormente.

Mary é um bom exemplo disso. Vive em Londres e veio a uma das nossas regressões realizadas em Wembley. Quando chegou a sua vez de tentar a regressão, disse: — Terá de falar um pouco mais alto, estou quase surda. — E continuou explicando: — O especialista disse-me que as terminações nervosas estão a deteriorar-se e nada pode ser feito a esse respeito.

Antes de a colocar sob hipnose, fiz-lhe alguns testes simples para determinar a extensão da sua surdez. Depois pedi-lhe que sintonizasse um rádio portátil no volume em que conseguisse ouvir confortavelmente o programa, e que anotasse a posição do controlo de volume.

Mary atingiu a hipnose muito facilmente, e ensinei-lhe a técnica de autoajuda. Quando foi despertada, descobriu que o som do rádio estava demasiado alto: estava absolutamente estrondoso e era impossível de suportar por muitos minutos. Uma vez que ela própria tinha definido o volume, e o tinha anotado, não havia como negar que a sua audição tinha melhorado. E continuou a melhorar ao longo dos meses seguintes até estar novamente quase perfeita, o que foi confirmado pelo especialista na clínica de audiologia que ela frequentava.

Se a Mary reparou realmente as terminações nervosas nos seus ouvidos, não podemos dizer com certeza. O que não pode ser contestado é a sua espantosa recuperação.

Susan, que sofria de glaucoma, teve um sucesso semelhante:

Desde que lhe escrevi, em maio de 1986, tenho mais boas notícias. Tive de esperar até outubro antes de ter outra consulta com o meu especialista em Londres para apurar se necessitaria ou não de nova cirurgia, desta vez no olho direito. Como ele não estava muito otimista na minha última consulta, eu era de opinião que a cirurgia seria necessária. No entanto, para meu grande deleite, foi-me dito que a pressão em ambos os olhos estava mais baixa do que antes, e que o meu progresso era espantoso. A medicação — ou seja, as gotas nos meus olhos — poderá ser reduzida no futuro. Ele diz que parece não haver razão para que a minha visão não permaneça estável. Escusado será dizer que o senhor teve, e ainda tem, um grande papel por me ter ajudado nesta situação muito feliz com os meus olhos. Pratico muitas vezes durante o dia os meus exercícios de relaxamento, que sem dúvida têm sido de enorme valor para mim. Estou convencida de que me deu a ajuda de que eu tanto precisava para combater o meu distúrbio ocular.

Parte do sucesso que tive em ajudar as pessoas a melhorar a sua audição provém quase certamente do acesso que lhes foi dado aos maiores poderes do inconsciente. David, um bombeiro, começou a notar alguma perda de audição e foi informado, tanto pelo seu médico como por um

audiologista, de que nada poderia ser feito para evitar o início da surdez total. Foi aconselhado a considerar o uso de um aparelho auditivo. Naturalmente, ficou perturbado, especialmente porque no serviço de bombeiros uma boa audição é essencial.

Após um tratamento, apliquei um teste que utilizo normalmente em casos de má audição. Enviei-o para a outra extremidade da sala — cerca de 6 metros — e disse-lhe que ia deixar cair um alfinete sobre um pedaço de papel. Pedi-lhe que se virasse sempre que ouvisse o alfinete cair, e variei a altura da queda de cerca de quinze para cerca de cinco centímetros. Todas as vezes, sem exceção, o David virou-se no momento em que o alfinete atingiu o papel.

Este tipo de tratamento, a que chamamos hipnoterapia, funciona realmente por chegar ao centro de controlo de todo o corpo: o inconsciente. Cada corpo é composto por células, e cada célula é capaz da mesma função, uma vez que todas as células duplicam a informação genética transmitida pelos nossos pais. Mas para que um corpo seja saudável, cada célula deve ser instruída a desempenhar apenas as funções para as quais é necessária. Se uma célula não tivesse tais instruções e lhe fosse permitido produzir qualquer tipo de tecido que quisesse, não poderia existir uma espécie estável de humano; a mutação e a deformação seriam a norma. Mas o inconsciente controlador atua como o guia e estabelece o projeto para o comportamento celular. Na hipnoterapia, o que nos interessa é encorajar o inconsciente a corrigir as instruções defeituosas que estão a causar problemas algures no corpo.

Já nos cruzámos com Liz Howard, a geneticista e romancista que regrediu para Elizabeth Fytton de Gawsworth Hall. Na verdade, ela veio às minhas sessões inicialmente devido ao seu interesse pela regressão, e não por qualquer desejo de terapia. Mas o interrogatório de rotina cedo estabeleceu que ela sofria de úlceras de estômago há muitos anos; estava sob uma dieta rigorosa, não lhe era permitido álcool e usava constantemente analgésicos químicos. Disse-lhe que as suas úlceras em breve desapareceriam e que ela seria capaz de abandonar o seu regime dietético rigoroso. Naturalmente, ela riu-se e disse-me que era impossível; tinha sofrido durante anos, e nenhuma magia ia levar aquele sofrimento da noite para o dia.

No espaço de poucas semanas, ela tinha dispensado os analgésicos, era capaz de beber álcool e estava fora da dieta rigorosa.

Dei um prazo de um ano para ver se as úlceras voltavam; não voltaram. Agora tenho de acreditar.

A minha vida foi irreversivelmente mudada pela hipnose. E não apenas, como as pessoas tendem a assumir, pelo fascínio da regressão. É verdade que a regressão foi a base para os romances históricos pelos quais me tornei famosa, mas foi o lado terapêutico do seu trabalho que foi mais significativo. Após uma vida de miséria provocada pela sobreprodução de ácido estomacal e uma úlcera duodenal perfurada, sou agora capaz de relaxar completamente. A hipnose, como método para incutir confiança e reduzir a tensão subjacente, é nada menos que milagrosa, e devo dizer que, sem a sua perícia, uma ocupação a tempo inteiro somada à publicação de três romances num ano teria sido impossível de alcançar para mim. Na verdade, eu nunca teria tido a temeridade de tentar escrever, não tivesse o senhor insistido que nada estava fora das minhas capacidades. Apesar de trabalhar regularmente catorze horas por dia, a vida é menos frenética, menos angustiante e muito mais agradável.

É uma grande pena que espetáculos de palco embaraçosos e os aspetos mais assustadores da hipnose — a regressão, por exemplo — dissuadam as pessoas de explorar as possibilidades da terapia hipnótica em doenças relacionadas com o stress. No meu próprio caso, não só aliviou a dor, mas removeu a causa subjacente dessa dor ao proporcionar uma nova profundidade de autoconsciência e maiores poderes de autcontrolo. A hipnose deu um novo significado a "a mente sobre a matéria", e os benefícios não têm preço.

E outra pessoa que apareceu anteriormente no livro, Ann Dowling, lucrou em saúde com o seu contacto com a hipnose. Em janeiro de 1978, foi internada no hospital para a remoção cirúrgica de cálculos biliares. Após a operação, as radiografias mostraram que ela tinha desenvolvido várias úlceras no intestino. Pediu-me ajuda para se livrar delas. Uma semana depois, quando regressou ao hospital para novos exames, foi-lhe dito que as radiografias não mostravam rasto das úlceras; tinham desaparecido misteriosamente.

Ora, "curas" como esta assumem inevitavelmente um ar quase milagroso, e aqueles que não compreendem a teoria por trás da hipnoterapia tentam frequentemente pintá-la com uma cor algo sensacionalista. Associam-na a contos de velhas, como a "cura" de Derbyshire para as verrugas: vais à despensa na noite de lua cheia e roubas um pequeno pedaço de carne, depois esfrega-lo na verruga. Tendo feito isso, vais lá fora e enterras a carne e, à medida que a lua minguar, a verruga desaparece. Pode parecer disparatado mas, por vezes, sabe-se que estas "curas" funcionam, e poderíamos concluir que, independentemente daquilo em que se acredita, desde que se acredite com força suficiente, um milagre ocorrerá.

Há algum sentido no argumento mas, se vamos depositar a nossa fé no sentido da nossa convicção, mais vale compreendermos o que é que estamos a tentar fazer. Estamos a tentar ativar os poderes curativos do inconsciente, portanto é nisso que devemos acreditar, e não nalgum conto de velhas. E ao aprendermos a usar os próprios sistemas imunitários do corpo, podemos despir todo o disparate supersticioso e concentrarmo-nos em recuperar os poderes que estão latentes dentro de todos nós. Leigh Richardson é um exemplo muito corajoso dessa ideia; quem dera que todos tivéssemos a determinação dele...

O problema para Leigh, um jovem de dezoito anos, começou com um testículo inchado. Após uma semana de dor e silêncio, ele confiou na mãe, que marcou uma consulta com um especialista. Foi aconselhado a entrar no hospital para o que inicialmente acreditava ser uma pequena operação. No entanto, análises de rotina ao sangue e à urina mostraram que nem tudo estava como deveria estar. Apesar de sofrer de dores de estômago e enjoos fortes, ele não fazia ideia de que todos os seus sintomas estavam ligados.

A entrada no diário da sua mãe, Nancy, em 18 de janeiro de 1985, diz tudo: "Hoje disseram ao Leigh que ele tem cancro, e que se espalhou para o estômago. Não consigo dizer o quanto o admiro e o amo pela sua força e pela sua aceitação fácil. Ele disse que já esperava e, na sua forma casual habitual, continuou a sua vida quotidiana com um belo sentido de humor."

As entradas no diário do próprio Leigh são uma lição de estoicismo. Nem uma única vez ele se queixa de dor ou desconforto mas, como tantas vítimas de cancro, expressa embaraço pela perda de cabelo, que é um dos efeitos secundários dos fármacos potentes usados para tratar a sua

condição. Ataques de vómitos violentos e prolongados também o atormentaram até ele ficar tão fraco que era uma sombra do que fora.

Durante algum tempo, Leigh entrou em remissão:

O médico disse que o meu exame estava limpo, mas havia algum inchaço nos gânglios linfáticos — o que significava mais testes e mais tratamento. Desta vez, os fármacos fizeram a minha pele ficar verde pálido e a minha urina azul escuro. Mais testes, mais radiografias e mais más notícias. Disseram-me que algumas das células eram malignas. O que podia eu fazer senão tirar o melhor partido da situação? Voltei para o hospital a 18 de fevereiro. Fiquei surpreendido ao descobrir que muitos dos outros doentes eram jovens, como eu.

Mais uma vez, a quimioterapia (o cocktail de fármacos) deixou-o violentamente doente mas, quando o tratamento inicial terminou, ele implorou para que o deixassem ir para casa passar algum tempo com um amigo que estava prestes a ir para o exército. Os dois jovens tiveram um dia maravilhoso mas, nessa noite, a doença atingiu o Leigh novamente com toda a força. Sentindo-se profundamente miserável, não sabia o que o futuro lhe reservava — se é que tinha algum futuro. Lutou bravamente contra a doença, mas nada parecia ajudar muito.

Depois, uma amiga da sua mãe descobriu um recorte de jornal antigo sobre o meu trabalho na ajuda ao tratamento do cancro.

A minha mãe deu-me o recorte e eu li sobre o hipnotizador que estava a tratar com sucesso pessoas que sofriam de artrite e cancro, enviando as suas memórias de volta à primeira célula que as produziu. Muito honestamente, não estava assim tão interessado. Li apenas para agradar à minha mãe, depois devolvi-lhe o recorte, não pensando mais no assunto. Alguns dias depois, quando a minha mãe perguntou se eu gostaria de ver este homem, eu disse: — Não propriamente. — Não achei que ele fosse capaz de fazer nada por mim, porque só funcionava com algumas pessoas, mas ela insistiu, dizendo-me que eu não tinha nada a perder. Acabei por ceder e disse que ia. Pelo menos ela parava de me chatear.

Leigh respondeu imediatamente à indução hipnótica.

Senti uma sensação de calor dentro do meu corpo à medida que as células combatentes começavam a matar as células cancerígenas. Enquanto estava sob hipnose, fui ensinado a combater os vómitos causados pela quimioterapia e o desconforto das injeções. Quando fui retirado da hipnose sentia-me bem, e tinha uma sensação de calor em todo o lado. Sabia que o tratamento estava a funcionar. Depois ele ensinou-me a usar a autohipnose para aliviar a minha asma. Agradeci ao Sr. Keeton por tudo o que tinha feito, e mal podia esperar por chegar a casa para experimentar por mim próprio — e particularmente para estar pronto para quando voltasse ao hospital.

Cura Física

Quando entrei na segunda-feira seguinte, sentia-me muito mais relaxado do que antes e estava realmente confiante de que tudo iria funcionar. Após a hora de visita, descansei durante meia hora, dizendo a mim próprio que não iria ficar mal disposto quando saísse da auto-hipnose. Dito e feito, só vomitei uma vez nesse dia, embora anteriormente o tratamento que estava a receber me deixasse sempre violentamente doente. Dormi melhor do que nunca. Mas não conseguia obrigar-me a comer ou beber. Tinha sido avisado pelos outros doentes de que o tratamento piorava à medida que avançava, mas para mim melhorou. Sem a hipnose, ainda estaria deitado na cama, a vomitar o tempo todo. Em vez disso, descobri que conseguia comer e beber e comecei a sentir-me bem. Agora uso-a para curar dores de cabeça e todo o tipo de coisas. Apenas relaxar adequadamente durante dez minutos faz uma diferença enorme.

Em testes realizados na primeira semana após a quimioterapia, antes de ter feito qualquer hipnoterapia, a minha contagem tumoral — que deveria estar bem baixa — ainda estava alta. Uma semana após a minha primeira sessão de auto-hipnose, os testes mostraram que a contagem tinha baixado drasticamente. Estes testes são geralmente feitos em intervalos de três semanas. O terceiro teste mostrou que a minha contagem tumoral estava limpa.

Leigh está de volta ao trabalho em Harrogate como carpinteiro e a desfrutar da vida novamente. A sua mãe escreve: «A 7 de dezembro de 1984, o nosso médico de família disse que o Leigh provavelmente não estaria aqui no próximo Natal. Bem, é o próximo Natal, e ele está aqui bem e de saúde. Nenhuma mãe pode pedir um presente de Natal melhor.»

O poder da sugestão é tal que um diagnóstico médico que afirme que tem apenas pouco tempo de vida pode, na verdade, estar a persuadi-lo a morrer. Parece uma suposição selvagem, mas os mestres de vudu sabem há séculos como dizer a alguém para morrer. É preciso coragem para resistir a tal diagnóstico, e o Leigh demonstrou muita. Talvez o seu exemplo mostre a outros que existem outras formas de lidar com a doença.

Ao longo dos muitos anos em que tenho praticado hipnoterapia, tenho sido confrontado com todo o tipo de problemas. Gostaria de rever agora apenas alguns desses casos, onde a mente inconsciente conquistou doenças frequentemente as mais debilitantes. Todos estes casos servem para ilustrar o argumento a favor do valor terapêutico da hipnose.

Lesley tinha nove anos quando desenvolveu pela primeira vez uma forma particularmente desfigurante de cancro no rosto. Os médicos davam-lhe pouca esperança, até que a mãe a trouxe a mim. Embora fosse mais jovem do que a maioria dos meus pacientes, era uma menina brilhante e respondeu bem à indução hipnótica. Com a ajuda da mãe e a cooperação do seu médico de família, ela começou a usar a técnica de auto-hipnose como rotina; depressa se tornou uma parte do seu dia tanto quanto lavar os dentes e fazer os trabalhos de casa.

Um mês depois de nos conhecermos, a mãe da Lesley telefonou-me para dizer que os médicos estavam estupefactos com o progresso que ela estava a fazer. O cancro no rosto estava a começar a desaparecer e a sua saúde geral estava a melhorar drasticamente.

Aos catorze anos, Lesley tinha recuperado completamente e os testes mostraram que não restava uma única célula cancerígena no seu corpo. Agora, aos dezoito anos, tem uma vida plena e saudável pela frente.

O seu nome real não é Lesley. Como a sua recuperação foi tão completa, ela está a tentar deixar para trás o seu encontro com a morte e prefere manter o anonimato. Ela, os seus pais e o seu médico conhecem a sua identidade e a sua história; para outros no seu crescente círculo social, isso é irrelevante.

Uma diretora de escola e uma dona de casa vieram ter comigo com doenças graves, provavelmente fatais, e recuperaram completamente

através da hipnose regressiva. Os seus casos demonstraram outra faceta deste tipo de tratamento: quando todos os outros tratamentos falharam, os pacientes estão geralmente mais do que dispostos a dar-me a sua total cooperação e confiança, que é precisamente aquilo em que a hipnose se baseia.

David Stevenson, MA Camb, MD Glas, MB ChB, DPH, MFCM, DTM e H Liverpool, é professor catedrático de saúde comunitária internacional na Escola de Medicina Tropical de Liverpool. Ele resumiu a sua reação a estas curas: «De alguma forma, Joe Keeton chega ao sistema imunitário do corpo. Não há dúvida de que os seus métodos funcionam nalgumas pessoas.»

Cindy Crangle era uma artista de vinte e cinco anos que conheci durante uma visita à costa noroeste da América. Durante muitos anos, esteve limitada na sua profissão por um eczema nas mãos, pois a sua pele não tolerava o contacto com os muitos solventes e tintas que tinha de usar; por vezes, até mergulhar as mãos em água lhe causava grande dor. A primeira vez que sentiu a maleita foi aos três anos e, de início, era muito leve, aparecendo apenas quando estava perturbada. Mas, com o passar dos anos, aumentou em gravidade e frequência e, no seu último ano de faculdade, teve de abandonar muitas aulas e frequentar cursos alternativos. Os médicos receitaram-lhe cremes de cortisona para aplicação local e barbitúricos relaxantes que a deixavam sentir-se sedada. Um naturopata aliviou os seus sintomas mais extremos de comichão e sangramento, mas esta cura foi apenas temporária. Eventualmente, teve de desistir do seu emprego como artista gráfica e impressora de serigrafia, enquanto até a esmaltagem lhe foi vedada, porque as suas mãos não toleravam os muitos ácidos e solventes usados no processo. Como já tinha tentado tantas curas nesta fase, sem qualquer mudança real na sua condição, ficou surpresa ao descobrir que era uma boa candidata para a hipnose.

Um ano depois de eu a ter tratado, Cindy escreveu: «Ficará encantado por saber que o meu eczema desapareceu completamente após o seu tratamento. As minhas mãos agora toleram todo o tipo de materiais e solventes sem qualquer problema. Não imagina o quanto isto significa para mim.» Na verdade, a Cindy retomou agora o seu trabalho de impressão, esmaltagem e pintura, e o problema nunca mais voltou.

Derek Whale, autor e escritor especializado no Liverpool Post and Echo, descreve a sua experiência de hipnoterapia:

Sofri a dor persistente de uma úlcera duodenal durante cerca de vinte anos e nunca andava sem um bolso cheio de pastilhas antiácidas. Embora nos primeiros anos a úlcera tenha sangrado uma vez, não fiz nenhuma operação por causa disso, e ela continuou a eclodir ocasionalmente — geralmente em momentos de stress ou talvez de trabalho físico pesado, como cavar o jardim.

Por isso, no dia em que passei pelo Joe Keeton para trocar uma ou duas palavras amigáveis, não fiquei surprecido ao ouvi-lo perguntar se eu estava com dores. Provavelmente tinha-o lido no meu rosto.

«Tens uma dor por aqui?», perguntou ele, indicando a anca.

Eu disse que não, mas que tinha uma no estômago, e expliquei brevemente a minha condição de longa data.

O Joe disse: «Não voltará a ter essa dor, e as úlceras vão desaparecer.»

Eu ri-me. Sabia que o Joe, mesmo naqueles primeiros dias antes de se tornar famoso pelas suas curas «milagrosas», era um homem sincero e genuíno que possuía indubitavelmente o dom de uma clarividência ocasional e algum poder de cura através da hipnose. Mas curar a minha úlcera sem medicação ou cirurgia?

«Está bem, Joe, veremos», respondi. «Vou submeter a sua previsão ao teste do tempo. Se não tiver mais ataques nos próximos, digamos, seis meses, acredito em si.»

Esse pequeno incidente ocorreu há dez anos. Não tive mais dores de úlcera desde então.

Cliff Pattinson, que conhecemos no Capítulo 4, fez uso de uma competência que tento ensinar às pessoas quando as instruo em auto-hipnose:

Descobri, pelo menos para minha satisfação, que é possível estancar uma hemorragia através da hipnoterapia. A natureza do meu trabalho é tal que ocasionalmente dou uns toques e firo as mãos e os dedos; quando isto acontece, instruo o meu inconsciente que, quando eu contar até quatro, o sangramento irá parar. É bem-sucedido todas as vezes.

Eu era dador de sangue regular há muitos anos, tendo doado um total de mais de 60 canecas. Tive de usar esta nova capacidade de estancar o sangue um par de vezes antes da minha última visita à clínica para dar sangue. Nessa ocasião, as enfermeiras tiveram a maior dificuldade em tirar qualquer sangue — chegaram a fazer-me nódoas negras no braço nos seus esforços.

A ideia de reativar os seus próprios sistemas imunitários pessoais tem um apelo óbvio para médicos e enfermeiros, muitos dos quais percebem agora os benefícios destas novas capacidades. A enfermeira Susan Suggett é uma delas:

Uso a auto-hipnose desde 1980, principalmente como meio de lidar com o stress e controlar a dor. Eu sabia que era possível controlar a pressão arterial e a hemorragia usando as capacidades da mente inconsciente, mas não foi senão há cerca de dezoito meses que tive motivo para o tentar.

Cortei o dedo enquanto preparava vegetais, o tipo de corte que sangra persistentemente. Sentei-me, fechei os olhos e disse: «Quando eu contar até cinco, este sangramento vai parar.» Dito e feito, abri os olhos após o número cinco e havia um pequeno coágulo de sangue sobre o corte. Nunca mais sangrou e, de facto, cicatrizou muito mais depressa do que o habitual.

Como enfermeira, consigo ver a vantagem de poder controlar a hemorragia desta forma. A perda de sangue é uma complicação grave em muitas situações. As possibilidades são obviamente infinitas.

A Sra. Morley-Kirk encontrou uma forma ainda mais extraordinária de usar o seu próprio sistema imunitário:

Em fevereiro de 1984, sofri uma hemorragia cerebral e fui admitida no Queen’s Medical Centre, em Nottingham, e depois na unidade de neurocirurgia da Derby Royal Infirmary. Ao ser admitida, os médicos não

conseguiam entender por que razão eu não desmaiava com a dor, e também que não tivesse de ser segurada ao fazer uma punção lombar. O cirurgião também ficou surpreendido por não ter de operar, uma vez que a hemorragia cicatrizou por si mesma.

O meu marido explicou-lhes que eu tinha sido ensinada a ativar todos os meus sistemas imunitários para fazer o meu corpo curar-se da melhor forma possível. Eu e o meu marido consideramo-nos extremamente afortunados por termos conhecido o Joe Keeton, por nos ter sido mostrado o poder maravilhoso que temos dentro de nós e como fazer uso dele.

A esclerose múltipla, geralmente referida como EM, é uma doença degenerativa do sistema nervoso central. Quando a bainha com que os nossos nervos estão cobertos morre, as escamas mortas entram na corrente sanguínea. Começamos imediatamente a produzir um anticorpo para remover as escamas e, em pessoas saudáveis, esta produção para quando não se encontram mais escamas. Nos doentes com EM, a produção continua depois de toda a bainha morta ter desaparecido, e os anticorpos começam a atacar a bainha viva nos nervos. Estão literalmente a comer o seu próprio sistema nervoso. Nos casos de reumatismo, tentamos estimular a produção de lubrificante para as articulações; com a EM, temos de parar a sobreprodução deste anticorpo.

A Sra. Gill tinha EM. Caminhava apenas com grande dificuldade e toda a sensibilidade tinha desaparecido das pontas dos seus dedos. Ela veio ter comigo para tratamento e logo aprendeu a técnica de auto-hipnose, que utilizou da melhor forma. Durante as férias seguintes, o seu marido relatou que ela os tinha deixado a todos exaustos de tanto caminhar. O médico da Sra. Gill disse-lhe para continuar a usar a nova técnica, pois parecia mais eficaz do que qualquer coisa que ele pudesse oferecer.

Isso foi em 1983. Quando telefonei à Sra. Gill para pedir permissão para usar o seu nome neste livro, ela concordou, mas disse: «Tive dois anos maravilhosos, ninguém conseguia acompanhar-me. Mas parece estar a voltar e estou a ter algumas dificuldades outra vez a caminhar.»

Ocorreu-me que ela poderia estar sob um novo stress e, quando expressei essa opinião, ela confirmou que ela e o marido tinham tido alguns problemas graves recentemente. Mais uma vez, parece que uma queixa muito grave pode ser induzida pelo stress, e apenas a remoção desse stress

pode abrir caminho para a remoção da queixa. É importante continuar com os métodos de auto-hipnose, pois sem eles o processo de cura pode vacilar.

Asma, febre dos fenos e alergias respondem prontamente à hipnose. Todas parecem estar relacionadas com o stress e, uma vez que os sistemas imunitários do próprio sofredor estejam a funcionar, todas desaparecem. Uma mulher que veio ter comigo para tratamento de artrite mencionou por acaso que era alérgica a aquecedores a gás, tanto portáteis como fixos. Antes de a despertar da hipnose no final da sessão de terapia, coloquei um aquecedor a gás portátil ao lado dela. Ficou ali durante dez minutos e não se notou qualquer efeito nela; na verdade, ela ficou feliz por se sentar e conversar sem prestar qualquer atenção ao aquecedor. O seu marido confirmou que, anteriormente, isto teria provocado uma crise prolongada de espirros e tosse.

O último caso que consideraremos neste capítulo leva-nos ao assunto do próximo. Envolve o tratamento de uma maleita através do regresso à atividade inconsciente que a causa, mas também serve para demonstrar como podemos usar a hipnose para analisar uma perturbação psicológica. Tais perturbações, como veremos, podem manifestar-se no comportamento; podem também, como no caso da Diane, ter sintomas físicos.

Diane, uma mulher de trinta e seis anos do norte de Gales, sofria de psoríase desde a infância. A partir dos sete anos, manchas irregulares tinham aparecido por todo o seu corpo e, por mais que se aplicasse creme de alcatrão de hulha, óleo, lâmpadas de raios solares ou ervas, ela apenas obtinha um alívio temporário; sob stress, a condição tornava-se ainda pior. Por vezes não se percebe o quão debilitante uma doença destas pode ser, mas no verão a Diane nunca podia apanhar sol ou usar um fato de banho e, no seu estilo de moda, estava restrita a golas altas e mangas compridas.

A sua primeira visita a mim foi em outubro de 1979, quando aprendeu facilmente a hipnotizar-se e a remover o seu stress através do relaxamento. Quase imediatamente, as manchas começaram a diminuir e, na altura da sua segunda visita, na semana seguinte, as placas escamosas na sua pele tinham desaparecido e ela sentia-se mais relaxada do que se sentira em muito tempo. Em breve, a sua pele parou de descamar e de estar irritada.

A Diane ficou, naturalmente, encantada e continuou a frequentar as minhas sessões devido ao seu crescente interesse pela regressão. Ela

aceitou que uma queixa como a psoríase não poderia ser um distúrbio puramente físico e concordou em regredir ao longo da sua própria vida sob hipnose, a fim de descobrir o que poderia tê-la perturbado tanto que desenvolveu o problema. À medida que a conduzi lentamente através das suas próprias memórias, surgiu um padrão, segundo o qual, cada vez que a sua psoríase piorava, ela se sentia sob maior stress do que o habitual. Quando tentei enviá-la para antes dos oito anos — ambos sabíamos que a psoríase tinha começado quando ela tinha sete — ela ficou muito angustiada. O seu coração começou a acelerar e a sua respiração tornou-se pesada, como se estivesse a correr muito depressa; ela estava claramente a recordar um momento traumático. Finalmente, após uma longa luta entre as suas mentes consciente e inconsciente, a verdadeira história emergiu.

Ela estava a brincar com amigos nuns edifícios abandonados uma tarde. Subitamente, um homem agarrou-a e todos os seus amigos fugiram, deixando-a a lutar sozinha. Ela conseguiu libertar-se e correu o mais depressa que pôde. Sentada à minha frente na sessão, ela recordou vividamente o terror que sentira, que tinha suprimido durante tantos anos. Tão grande foi o seu medo que, durante a corrida para casa, ela obrigou-se a apagar o incidente da sua mente e, quando chegou a casa, era como se nunca tivesse acontecido. Os seus pais nada souberam. Ela própria nunca soubera que tinha sido atacada até o ver mais uma vez, quase trinta anos depois.

Mas se a sua mente consciente se tinha esquecido, o seu inconsciente não, e desde esse dia tinha feito o seu melhor para a tornar pouco atraente — presumivelmente, pouco atraente para os homens. Tinha feito o seu trabalho com um sucesso terrível, e a pobre Diane sofreu todos estes anos de uma memória que era demasiado terrível para encarar. Pelo menos agora está livre do seu domínio.

6
CURA PSICOLÓGICA

O homem que revive a vida de um soldado na Guerra da Crimeia; a mulher que conhece a vida de um rapaz de rua do século XIX; o homem que nunca pensou que a sua artrite pudesse ser curada; a mulher que enfrentou a perspetiva de não conseguir caminhar: todos partilham uma característica comum — a compreensão do funcionamento das suas mentes inconscientes que adquiriram através da hipnose. Em todo o prodígio que

rodeia os casos que discutimos até agora neste livro, nunca há um traço de truque ou uma suspeita de engano. Tudo o que descrevi aconteceu, nada foi acrescentado ou retirado, e centenas de pessoas espalhadas pelo país estão prontas e aptas a confirmar que assim é.

E, no entanto, como pode tudo isto ser verdade? Simpatizo com a pergunta, pois quaisquer que sejam as conclusões a que cheguemos sobre os resultados das minhas sessões de terapia e regressão, nunca poderemos dizer que são fáceis de compreender. Pois estamos a lidar com o único grande mistério que ainda derrota as mentes científicas mais brilhantes: o que acontece realmente dentro do cérebro humano? Um século de psicologia não nos aproximou muito da compreensão de como o inconsciente funciona, e mil sondagens ainda não extraíram uma fração dos segredos que ali jazem. Então, como podemos aceitar algo tão envolto em misticismo, tão sedutor?

A resposta, como espero que este livro tenha contribuído para mostrar, reside em nós próprios. Se apenas persistirmos, iremos gradualmente montar mais e mais peças do puzzle da mente. Os casos descritos neste capítulo mostram o quanto podemos alcançar ao regressar às motivações inconscientes do comportamento humano; ao mesmo tempo, indicam o quão longe ainda temos de viajar antes de atingirmos o objetivo de uma compreensão verdadeira.

Fobias e outros distúrbios psicológicos são difíceis e frustrantes de explicar àqueles que não os sofreram. Uma perna partida, uma infeção — incapacidades como estas parecem reais, dão-nos algo tangível sobre o qual focar a nossa simpatia. Mas quando uma pessoa, de resto saudável e inteligente, nos diz que é incapaz de sair de casa porque sofre de agorafobia, é mais do que provável que receba uma resposta do género: «Está tudo na tua cabeça. Não sejas tonto. Tira isso da ideia.»

O sofredor consegue muitas vezes ver a descrença nos olhos da outra pessoa, o que reforça o seu problema ao acrescentar-lhe sentimentos de culpa e inadequação. Na verdade, o dano causado às pessoas que sofrem de uma fobia pela incompreensão quase hostil dos outros causa-lhes quase tanta dor como a própria fobia original. O primeiro passo para a recuperação é sempre a aceitação de que o seu problema não foi causado por si próprios e, portanto, não é algo pelo qual devam sentir-se culpados.

Então, como surgem os distúrbios psicológicos? Eles originam-se, claro, na mente inconsciente, que é construída em torno de uma rede complexa de circuitos de segurança. Se queimarmos um dedo num fósforo, o nosso inconsciente retira o dedo; se entrarmos numa situação carregada de perigo, o nosso inconsciente promove a produção de adrenalina; se perdermos a concentração enquanto fazemos algo, o nosso inconsciente ou nos permite continuar com a tarefa ou avisa-nos de que algo está prestes a correr mal. Ao longo das nossas vidas, operamos com base nestes circuitos de segurança, a maioria dos quais são herdados ou aprendidos com pais e professores em tenra idade. E a própria vida — essa fornece lições com as quais as nossas mentes inconscientes não tardam a aprender.

Como vimos muito anteriormente no livro, o inconsciente está constantemente a registar a nossa experiência: boa, má, mundana, tudo é guardado no computador que carregamos connosco todos os dias. A maior parte desta informação é apenas armazenada, talvez para ser recordada mais tarde como uma idiossincrasia da memória; mas também se combina para nos dar uma «perspetiva» de vida através da qual concluímos, a partir de tudo o que experimentámos, como devemos ver o mundo e os seus habitantes.

Os problemas na vida adulta, que conhecemos como problemas psicológicos, ocorrem quando o nosso inconsciente ou interpreta mal uma experiência ou constrói um circuito de segurança em torno da lição de algum incidente de forma inadequada.

Permitam-me que explique. O inconsciente, durante os nossos anos cruciais de formação infantil, pode facilmente interpretar mal as palavras e ações de pessoas influentes, como pais e professores. Se for dito a uma criança: «Tens má memória», é perfeitamente possível que isto seja aceite pelo inconsciente como uma instrução, caso em que a criança desenvolverá uma má memória. Se a reprimenda tivesse sido reformulada para «Tens de melhorar a tua memória», o resultado poderia ser bastante diferente. Da mesma forma, um professor pode causar danos incalculáveis a uma criança ao humilhá-la perante uma turma. Tenho visto os resultados de tais métodos de punição manifestados em adultos, e é o suficiente para me fazer desejar que os professores pudessem pensar um pouco antes de gozarem com a falha de aprendizagem de uma criança à frente dos seus amigos e colegas. Existem formas mais simples e humanas de ensinar uma criança a somar ou a escrever.

E o castigo, também, pode criar padrões inconscientes instáveis, particularmente quando é aplicado pelos pais em casa de forma injustificada, pois as crianças têm um sentido de justiça muito claro, e uma palmada quando a culpa não foi delas pode implantar sentimentos reativos de culpa e ressentimento.

Os casos que estamos prestes a analisar dissipam quaisquer noções como: «Bem, ela vai superar isso.» Eles não superam, por mais trivial que seja o incidente, e devemos estar alerta contra a causa de traumas desnecessários.

A segunda forma como os distúrbios psicológicos surgem é quando o inconsciente tenta lidar com uma experiência assustadora ou perturbadora. O que ele faz numa situação dessas é escrever um programa para impedir que a mente consciente volte a experimentar tal trauma. E lembrem-se, esta experiência provavelmente ocorreu numa idade precoce, quando as coisas que nos assustavam não teriam qualquer efeito em nós agora. Assim, ao programar-nos para evitar uma situação semelhante, o nosso inconsciente está a fazer-nos evitar algo que nos assustou aos seis ou dez anos de idade. Isso pode parecer absurdo e, de certa forma, é, mas já devem ter uma ideia de quão poderosa é a mente inconsciente: se ela quiser impor tais condições, pode facilmente anular qualquer argumento da mente consciente. A partir daí, se o inconsciente pressentisse a aproximação desta situação, colocaria em marcha uma reação para nos fazer evitá-la. E cada vez que nos aproximássemos de tal situação, este programa seria efetivamente reforçado, fazendo com que o distúrbio se aprofundasse à medida que envelhecemos.

Na terminologia médica, a depressão que pode resultar desta atividade inconsciente é chamada de «endógena», significando que vem de dentro. Difere da depressão «reativa», que ocorre como resultado de algum infortúnio tangível, como a perda de um ente querido ou um fracasso no trabalho. O depressivo endógeno não consegue identificar conscientemente a causa do seu choro, das suas dores de cabeça e dos seus estados de espírito, enquanto o depressivo reativo sabe, pelo menos, porque está deprimido e sabe que o tempo curará a ferida.

A forma mais rápida e eficiente de combater a depressão endógena e outros distúrbios psicológicos, como as fobias, é levar o sofredor através

das memórias da sua vida para reviver mais uma vez a experiência que resultou no problema. Todas as memórias estão guardadas no inconsciente e, através da hipnose, podemos abri-lo para inspeção, sentindo mais uma vez todas as alegrias e dores da vida que vivemos. Tendo alcançado e experimentado o incidente por trás do problema, o paciente pode reavaliá-lo à luz da sua experiência adulta e colocá-lo na perspetiva correta, retirando-lhe o poder de magoar.

Por vezes, o inconsciente tentará esquivar-se e dar histórias substitutas que poderiam ser traumáticas o suficiente para terem causado o problema, uma vez que o seu único objetivo é proteger a mente consciente de ter de pensar novamente no incidente real.

Por vezes, descubro que os pacientes têm várias experiências que causam este tipo de reação inconsciente, e removê-las é como descascar as camadas de uma cebola, com todas as lágrimas e angústia acompanhantes. Mas, embora o tratamento possa parecer duro, ele resulta numa cura e, para muitas pessoas, isso pode significar mudar as suas vidas inteiras.

Existe outra forma de tratar distúrbios psicológicos para aqueles que preferem não passar pelo trauma de reviver essas experiências angustiantes. É um tratamento muito mais longo, embora, a longo prazo, igualmente eficaz na cura do paciente, e também funciona através da comunicação hipnótica com o inconsciente. Os pacientes são ensinados a instruir o inconsciente a remover a apreensão, o medo ou o embaraço sempre que os sentimentos se começam a manifestar. Eventualmente, o inconsciente aprende que o seu circuito de segurança para este incidente específico já não é necessário e, por isso, cancela o programa.

Mas os casos que vamos agora analisar são aqueles em que os pacientes decidiram submeter-se à hipnose para regressar às memórias das suas próprias vidas. Por vezes, o evento na infância que lhes causou tanta dificuldade na vida adulta revela-se tão trivial e tolo que eles não conseguem acreditar como puderam ser tão afetados. Frequentemente, o reviver de experiências passadas causa uma angústia considerável, mas o seu efeito catártico é inegável. Liberta o paciente de um distúrbio com o qual ele não tinha forma de lidar sozinho.

Casos Individuais

SRA. J.B.

A Sra. J.B. veio ter comigo com uma fobia de aves. Ao longo da sua vida, entrava em pânico se um pássaro, por mais pequeno que fosse, se aproximasse dela. Um canário podia fazê-la tremer de medo, uma foto de um pisco-de-peito-ruivo podia induzir sentimentos de náusea. E, no entanto, não só tinha de sofrer com esta fobia todos os dias da sua vida, como também tinha de suportar a atitude paternalista daqueles que não conseguiam compreender como se sentia. Como podia ter medo de um passarinho tão lindo! Devia deixar de ser tão tonta e aprender a amá-los. A Sra. J.B. aguentou todas as provocações e sofreu com a sua fobia até ao dia em que esta quase a matou. Estava a conduzir numa autoestrada com o marido quando um pássaro mergulhou muito perto do para-brisas do carro. Ela paralisou imediatamente de medo e, se o marido não estivesse lá para agarrar o volante, ela teria sofrido um acidente.

Sob hipnose, a jovem regrediu na sua vida até ao seu oitavo aniversário, momento em que se recusou a recordar mais. Gradualmente, mês a mês, levei-a para trás do seu oitavo aniversário, quando, de repente, o seu coração começou a acelerar e ela começou a entrar em pânico. Depois gritou: «Susan! Tira-o de perto de mim! Tira-o de perto de mim!» Os gritos continuaram por alguns minutos e depois ela acalmou-se. Despertada da hipnose, contou-nos o que tinha acontecido:

«Eu tinha o cabelo muito comprido quando era criança. Estava a descer o caminho da nossa casa para ir para a escola. A minha amiga Susan estava parada junto ao portão à minha espera. No fundo do jardim, de cada lado do portão, havia uma sebe de alfeneiro bastante alta. Quando abri o portão, um pardal, ou outro pássaro pequeno, voou da sebe e ficou enredado no meu cabelo. Demorou uma eternidade a libertá-lo.»

Alguns meses depois, a Sra. J.B. enviou um postal com a imagem de uma ave magnífica. No verso, tinha escrito: «Estou a escrever este postal num jardim zoológico... num aviário.»

JACQUIE E.

A fobia de Jacquie E. não era nada perigosa; apenas a envergonhava. Ficava agitada se alguém, incluindo o marido, a abraçasse, e se alguém lhe

prendesse os braços por mais de alguns segundos, ela ficava histérica. Nunca tinha percebido por que se sentia assim.

Jacquie veio às minhas sessões devido ao seu interesse pela regressão, mas as suas tentativas de chegar a memórias pré-natais estavam bloqueadas por algum incidente na sua própria memória inconsciente. Se quisesse ir além disso, teria de limpar primeiro este bloqueio inconsciente. (Isto acontece frequentemente quando as pessoas tentam regressar pela primeira vez; são os efeitos do bloqueio, a natureza do problema psicológico que ele causa, que difere de pessoa para pessoa.) Parecia provável que este bloqueio estivesse relacionado com a sua fobia de ser abraçada.

Recuámos ano a ano através das memórias da Jacquie, até ao seu primeiro aniversário, do qual ela mantinha uma memória inconsciente completa. Embora incapaz de conversar enquanto regredia a uma idade tão jovem, ela balbuciou e pronunciou as palavras «Papá» e «Mamã»; ao ser acordada, foi capaz de nos contar o que sentiu e viu.

Como não tinha tido dificuldade em recordar tudo até à idade de um ano, o que quer que estivesse a causar o seu bloqueio deveria ter ocorrido entre o seu nascimento e o seu primeiro aniversário. Ela aceitou a lógica disto e insistiu em localizar a causa raiz do problema.

Desta vez, sob hipnose, foi levada mês a mês, e depois semana a semana até que, logo após ter nascido, começou a ficar com o rosto muito vermelho e a sufocar. Despertei-a rapidamente da hipnose e devolvi-a ao presente, altura em que ela foi capaz de nos contar o que tinha acontecido. Alguém — a parteira, imaginou a Jacquie — tinha enrolado um lençol à volta dela, prendendo-lhe os braços ao corpo. Depois, sentiu um tubo a ser empurrado pela garganta abaixo. Ela concluiu que tinha nascido sufocada e que o tubo tinha sido inserido para desobstruir a passagem de ar.

Assim que encontrámos o trauma, e uma vez que a Jacquie o reviveu, ela foi capaz de ver a sua fobia pelo que era. Nunca mais voltou a ficar perturbada por ser abraçada.

JOHN

John veio pela primeira vez para tratamento devido ao seu gosto por se vestir com roupas femininas. Ele não tinha desejo de ser confundido com

uma mulher — o facto de usar bigode era evidência suficiente disso — mas não conseguia compreender por que sentia um desejo tão compulsivo de usar vestuário feminino. Queria experimentar a hipnoterapia para descobrir a razão por trás disso.

Os seus bloqueios mentais, uma vez hipnotizado, começaram a descascar, camada após camada. Mal tínhamos lidado com um problema, surgia outro mais cedo na sua vida. Ele parecia ter tido uma infância particularmente traumática e, pelo que pudemos apurar, as suas piores experiências centravam-se numa professora na escola.

Enquanto criança, John tinha sido magro, com cabelos escuros encaracolados e uma estrutura óssea delicada e finamente modelada. Era um daqueles rapazes que não encontra prazer no desporto, que retira toda a sua satisfação dos seus estudos académicos. A sua única paixão era o teatro, e parece que ele vivia para as produções teatrais da escola. A professora em questão — uma mulher — pensava obviamente que havia algo de errado com um rapaz que não gostava de desportos ao ar livre. Ela era uma daquelas professoras que pensava que um corpo saudável significava uma mente saudável, e dedicou o que parece ter sido um esforço considerável a tentar envergonhar o John para que ele se tornasse um rapaz «normal». Infelizmente, ela apenas conseguiu tornar a vida dele miserável, exacerbando as suas dificuldades ao provocá-lo constantemente à frente dos seus colegas de turma.

Uma vez regredido aos seus dias de escola, ele disse, com uma voz infantil: «Ela implica comigo todos os dias... Olhem para o John, ele não consegue chutar uma bola... Olhem para o John, ele não sabe nadar... Ele parece mais uma rapariga do que um rapaz.» O insulto final veio numa cerimónia de entrega de prémios, quando ela lhe apresentou um livro de corte e costura para raparigas, perante toda a escola. Os outros alunos não tardaram a seguir o exemplo da sua professora, e ele depressa se tornou alvo de bullying e troça durante o resto do seu infeliz tempo ali.

A maioria dos pacientes que me procuram com distúrbios psicológicos sofrem de um único incidente traumático. O caso do John foi invulgar na medida em que ele sofria de tantos bloqueios, e precisou de três sessões de terapia antes de começar a sentir-se melhor.

Depois, tendo aprendido a técnica de auto-hipnose, ele pareceu não precisar de mais ajuda para aceitar o seu problema.

Três meses depois, ele voltou. Tinha entrado recentemente numa sala onde o seu irmão estava a ver um programa de televisão sobre transexualidade, apresentando um homem que tinha sido transformado cirurgicamente numa mulher. Alguns minutos de visualização casual trouxeram todos os velhos medos e problemas do John de volta, e ele regressou para terapia.

Uma vez que tínhamos lidado com os traumas dos seus tempos de escola e da sua professora cruel, os bloqueios que restavam dentro dele deveriam ter tido origem num período anterior da sua vida. Levei-o de volta novamente, ano após ano, aos seus dias de pré-escola. Ele produziu memórias perfeitas de si próprio enquanto criança pequena, balbuciando e palrando como um bebé, incapaz agora de responder por linguagem às nossas perguntas. Subitamente, à medida que nos aproximávamos cada vez mais do momento do seu nascimento, ele começou a emitir gritos infantis, um ruído extraordinário de se ouvir vindo da laringe totalmente desenvolvida de um homem adulto. Aos gritos seguiu-se um gemido suave, os sons inconfundíveis de um bebé com dores.

«Isso foi incrível», disse ele ao regressar ao presente. «Conseguia sentir-me a ser segurado e conseguia ver a cabeça e os ombros de uma enfermeira e, à minha frente, conseguia ver o topo da cabeça de um homem enquanto ele se inclinava sobre mim. Deve ter sido a minha circuncisão.» A mãe do John confirmou a sua descrição da enfermeira, por isso parece que ele estava, de facto, a reviver o momento da sua circuncisão.

Poderia o inconsciente do John ter reagido à dor e ao medo que rodearam a sua circuncisão promovendo sentimentos de feminilidade? Poderia ter raciocinado que este horror só poderia acontecer a rapazes e que, se ele fingisse ser uma rapariga, nunca mais lhe aconteceria? Quem sabe? O facto é que, tendo passado por esta regressão final, John nunca mais mostrou o mais pequeno sinal de transvestismo e, finalmente, fez as pazes com a infelicidade da sua infância.

SHEILA

O tratamento hipnoterapêutico é frequentemente dificultado por tentativas inconscientes de mascarar a verdadeira causa de um problema. Isto pode ocorrer particularmente quando estão envolvidos fortes sentimentos de culpa, e é frequentemente útil ter um familiar do paciente presente para ajudar no processo tortuoso de desenredar pistas e descodificar mensagens. Saber o caminho certo a tomar durante a terapia é metade do problema.

Sheila, tal como o John, precisou de mais do que uma sessão para aceitar o seu problema. Sofria de angústia e depressão, embora, como pessoa bondosa e sensível que era, estivesse sempre disposta a fazer o seu melhor para ajudar os outros. A sua filha mencionou que a angústia da Sheila aumentava sempre durante o mês de agosto, no período que antecedia o seu aniversário, após o qual diminuía lentamente.

Estabelecemos que, no início da idade adulta, o seu irmão tinha ficado gravemente doente, atingindo um ponto crítico durante o mês de agosto. Sheila estivera, naturalmente, preocupada, e o sofrimento do irmão começou a afetar a sua própria saúde. O seu marido e os seus pais, vendo o efeito que isso estava a ter nela, praticamente forçaram-na a ir de férias. Não havia nada, na visão deles, que a Sheila pudesse fazer, e a sua angústia poderia até ter um efeito adverso no seu irmão. Mas, enquanto ela estava fora, o seu irmão morreu, e ela foi dominada por sentimentos de culpa por não ter estado ao seu lado quando ele faleceu.

Foi essa culpa que permaneceu com ela, punindo-a todos os dias de forma muito mais cruel do que qualquer juiz ou júri poderia fazer. À medida que cada agosto se aproximava, estes sentimentos subiam dentro dela e explodiam novamente num novo sofrimento de luto e culpa.

Sob hipnose profunda, pedi à Sheila que reexaminasse as evidências que rodeavam a morte do seu irmão. Pedi-lhe que considerasse se havia algo que pudesse ter feito para travar o seu declínio, ou se as férias que tinha tirado tinham, de alguma forma, apressado o seu fim. Quando avaliou a situação adequadamente na sua mente, percebeu que a punição que estava a dar a si própria era injustificada. Finalmente, ela parou de se sentir culpada, e a sua depressão e angústia são agora coisa do passado.

SRA. A.

Foi a culpa que esteve por trás da angústia acrescida da Sra. A. Ela veio para tratamento acompanhada pela irmã, que estava preocupada com a possibilidade de ela estar à beira de um esgotamento nervoso. A história que contou era triste, sem sentido e, em última análise, evitável.

Cinco anos antes, o médico da Sra. A. tinha receitado antidepressivos, tranquilizantes e sedativos em resposta ao seu elevado nível de stress. Como tantas pessoas, ela guardava estas pílulas no armário da casa de banho. Uma noite, depois de ter tomado a sua dose receitada e de estar a dormir profundamente — efetivamente, um sono induzido por drogas — um dos seus filhos, com apenas três anos de idade, entrou na casa de banho. A criança trepou para o bordo da banheira, alcançou o armário e retirou o conteúdo. No seu estado tranquilizado, a Sra. A. tinha-se esquecido de trancar o armário. A criança provavelmente pensou que os frascos continham doces, esvaziou-os e comeu todas as pílulas. Poucas horas depois, o filho da Sra. A. estava morto.

Não é difícil imaginar a extensão da culpa sentida pela Sra. A. Primeiro, tinha deixado a chave na fechadura do armário. Depois, estava demasiado sedada para ouvir o seu filho a movimentar-se pela casa, ao passo que, sem as pílulas, teria certamente acordado ao mais pequeno som invulgar. Mas parecia que a sua culpa estava a atingir o pico apenas agora, quando outro dos seus filhos estava a atingir a idade em que o outro tinha morrido.

Sob hipnose, comecei a explicar-lhe por que razão a sua culpa era injustificada. As drogas que os médicos receitam aos seus pacientes para lidar com o stress e a depressão são químicos debilitantes. Atuam no sistema nervoso do corpo da mesma forma que o álcool, exceto que o seu efeito é subjugar o paciente em vez de o excitar. Tomar estas pílulas é como um automobilista desligar uma vela de um carro — está a funcionar com menos do que a potência total. Mas a culpa não é sua; é culpa do seu médico, que o condena à subserviência a drogas artificiais. Se alguém deveria sentir-se culpado pela morte do filho da Sra. A., deveria ser o seu médico, por ter receitado as drogas em primeiro lugar.

Assim que lhe ensinei a forma correta de lidar com o seu stress, a Sra. A. percebeu que não precisava de continuar a culpar-se pelo passado.

Naturalmente, ela nunca será capaz de o esquecer, mas pelo menos agora sabe que leva o tipo de vida em que isso nunca mais poderia acontecer.

SHARON BAYLIS

Sharon, uma atriz de televisão residente em Londres, conta a sua própria história:

Sofria de «eczema infantil» desde que me lembrava; não de forma desfigurante, mas o suficiente para ser um incómodo e um embaraço. As minhas mãos estavam frequentemente vermelhas e em carne viva, especialmente no inverno, e quando criança tive de suportar a rotina noturna de pomada de alcatrão, ligaduras nos braços e pernas, e luvas de algodão para me impedir de coçar durante o sono. Lavar a loiça agravava a situação, tal como o pó doméstico, descascar batatas, tocar em peixe cru. Estes, eu sabia, não eram a causa da minha condição, apenas um sintoma. Os nervos, mesmo os nervos da noite de estreia, não pareciam causar o problema, por isso supus que não fosse «psicossomático», pois acreditava que esse era o único tipo de stress de que sofria.

Geralmente sou feliz, uma pessoa descontraída, com muita paciência; na verdade, nunca perdia a paciência com ninguém, exceto com os meus pais e, ultimamente, com o meu marido. Sabia que com eles podia ficar irracional e irracionalmente zangada e respondia-lhes mal sem razão aparente. Era a única coisa que realmente odiava em mim, mas guardava os meus ataques de fúria para quando estava sozinha, com medo de que, se alguém me visse a atirar almofadas contra a parede e a uivar, ficasse horrorizado.

Conheci o Joe Keeton pela primeira vez em casa de um amigo. Eu era membro de um grupo de pessoas que lhe tinha pedido para vir dar terapia para várias doenças. Um amigo disse-me que havia a possibilidade de ele remover o meu eczema.

Ele falou comigo durante algum tempo sobre como eu me via a mim própria e à minha vida e, de repente, perguntou-me: «O que aconteceu naquele armário?»

Ora, eu conheci muitos armários na minha vida, mas soube sem sombra de dúvida que ele estava a falar do armário dos brinquedos debaixo

das escadas, na casa onde vivi quando era criança. Por que razão aquele armário me veio à mente, não sei, mas não demorou muito até que percebesse.

Joe Keeton continuou a falar comigo e dei por mim a começar a sentir-me relaxada no corpo e, ao mesmo tempo, mais alerta na mente; todos os meus sentidos pareciam apurados. Enquanto ouvia a sua voz a dizer: «Vou contar até dez. Ao número dez, estarás de volta no tempo àquele armário da tua infância», senti uma raiva avassaladora a crescer dentro de mim. Embora ainda consciente da sala onde estava, da cadeira onde estava sentada e das outras pessoas ao meu redor, ao mesmo tempo eu era uma criança de três anos e estava dentro daquele armário de brinquedos.

Estava um breu total, mas eu conseguia ver a linha de luz a entrar por baixo da porta, e estava a ter um ataque de fúria. As lágrimas inundaram-me. Conseguia ouvir-me a berrar e a soluçar, exatamente como soa uma criança pequena numa raiva incontrolável. O meu corpo estava encolhido na cadeira, mas o meu pé direito pontapeava furiosamente. Uma parte da minha mente era a de uma criança de três anos; a outra era adulta e pensava na mesa de centro do meu amigo que estava à frente da minha cadeira e que estaria em perigo de ser derrubada.

Percebi, embora não saiba como, que tinha sido fechada ali por causa do ataque de fúria. Reconheci, também, que o castigo era merecido e que eu estava errada — o que apenas serviu para me deixar com mais raiva. Gradualmente, o sentimento diminuiu e eu era novamente eu própria, sentada numa sala cheia de pessoas, com o rosto muito manchado de lágrimas e uma sensação de imensa tolice.

Ao tentar descrever a experiência, percebi o quão envergonhada sempre estivera do meu génio, porque sabia que, se ele ficasse fora de controlo... o quê? Seria fechada no armário dos brinquedos? No entanto, não tinha qualquer memória consciente de que tal alguma vez tivesse acontecido. No entanto, o medo de algo tinha-me levado a reprimir a minha raiva a tal ponto que nem os meus amigos mais próximos a tinham visto. Apenas os meus pais e o meu marido, que eu sabia que me amariam de qualquer maneira, estavam cientes disso, embora nem eles tivessem visto a extensão total da minha raiva. Percebi subitamente que não há nada de

errado com a raiva justificável, ou mesmo com o génio, desde que não seja voltado para dentro para se tornar destrutivo.

Mais tarde, perguntei aos meus pais se se lembravam de alguma vez me terem fechado no armário dos brinquedos como castigo. A minha mãe ficou com o olhar vago, mas o meu pai disse, envergonhado, que se lembrava de uma ocasião dessas. Foi numa tarde de sábado, quando eu era muito pequenina e ele estava a tomar conta do meu irmão (quatro anos mais velho) e de mim. Estalou uma briga por causa de um brinquedo e eu tive um ataque de fúria, aparentemente nada invulgar quando eu era muito pequena, e em desespero ele fechou-me no armário até eu me acalmar.

Ele lembra-se de estar parado do lado de fora da porta do armário, a ouvir os meus soluços e gritos, e o som de pontapés frenéticos na porta. Foi um incidente muito trivial, mas o suficiente para me afetar durante os vinte e sete anos seguintes da minha vida.

Perco a cabeça agora, não com frequência, apenas quando necessário, e o conhecimento de que posso perdê-la significa de alguma forma que raramente é necessário fazê-lo. E não tive o mais pequeno vestígio de eczema desde então.

SRA. J.A.

Por vezes, em vez de bloquear todos os eventos que causam um problema, o inconsciente substitui uma memória que, embora assustadora, é mais aceitável para o consciente do que a verdade.

A Sra. J.A. estava sob ajuda psiquiátrica desde pouco depois do seu décimo sexto aniversário. Tinha contado ao psiquiatra uma história perturbadora. Uma noite, disse ela, estava a caminhar pela cidade a caminho de casa quando dois jovens a agarraram e a empurraram para um bloco de maisonettes ali perto. Ela gritou e lutou nos seus esforços para escapar, mas sem sucesso. Os jovens quase a tinham forçado a entrar na entrada do longo bloco quando um homem passou. Ele estava a passear o seu cão e a assobiar uma melodia popular, e a Sra. J.A. conseguia até lembrar-se da melodia. À vista do homem, conforme ela recordou ao psiquiatra, os rapazes largaram-na.

Obviamente, esta foi uma experiência assustadora e teria tido algum tipo de efeito na rapariga. Mas para que ainda estivesse a exercer tal efeito que, vinte anos depois, a Sra. J.A. ainda tomasse tranquilizantes, teria de haver algo mais do que ela tinha afirmado.

Foram necessárias várias sessões da forma mais profunda de hipnose para extrair a história completa da Sra. J.A. Primeiro, descobrimos que não tinham sido dois rapazes, mas quatro. Depois, descobrimos algo pior — não tinha havido nenhum homem a passear o cão. Corajosamente, a Sra. J.A. insistiu em reviver a experiência, e assistimos e ouvimos enquanto ela lutava contra a violação, gritando o tempo todo. Depois de tudo terminar, ela bateu às portas das maisonettes próximas, implorando por ajuda, mas ninguém respondeu. Uma rapariga a gritar de dor e terror enquanto era violada, depois a bater às portas a pedir ajuda — e mesmo assim ninguém ouviu. Certamente alguém deve ter ouvido?

Quando chegou a casa, pouco depois das oito horas, ambos os pais estavam fora. Tomou um banho e foi para a cama. Quando se levantou de manhã, a sua mente inconsciente tinha apagado o horror da noite anterior e tinha-o substituído pela história que ela contaria aos pais e, mais tarde, ao psiquiatra. Não houve nenhuma decisão consciente deliberada envolvida e, até vir ter comigo para terapia, ela não fazia ideia de que tinha sido violada. Se alguma prova é necessária do poder da mente inconsciente, não poderia haver melhor do que a história da Sra. J.A.

Hoje ela lembra-se de tudo sobre essa noite e ajustou-se à verdade do passado. Já não toma nenhuns tranquilizantes.

MICHAEL BOTT

Mesmo nos níveis mais profundos de hipnose, o inconsciente ainda aplica as suas próprias regras. Se algum trauma que está a ser re-experimentado for considerado demasiado terrível para a mente consciente suportar, o inconsciente sairá por si próprio da hipnose e interromperá a experiência. Isto continuou a acontecer com o Michael Bott: mesmo quando parecia que se estava a aproximar da raiz do seu problema, ele saía da hipnose. Levou-nos muitas sessões até que a verdade fosse descoberta.

Michael é ator e, se há uma coisa de que um ator pode prescindir, é de um impedimento na fala. Deixem que ele conte o resto...

Por estranho que pareça, antes de conhecer o Joe eu não tinha consciência de que tinha qualquer problema com a minha fala. Sabia que tinha dificuldade em expressar-me plenamente, mas pensava que era apenas «eu» e não uma dificuldade que pudesse ser curada por alguma forma de terapia. Uma gaguez ou um impedimento é uma aflição óbvia, mas o meu problema era mais subtil, tão subtil, de facto, que ninguém mo tinha apontado até o Joe me surpreender ao perguntar por que razão eu tinha dificuldade em falar. Gradualmente, a verdade de que eu tinha, sim, uma dificuldade, começou a tornar-se clara para mim à medida que comecei a monitorizar a minha própria fala, ouvindo quão desconexa era, muitas vezes quão pouco claro era o sentido, e a forma como, para me fazer entender, tinha de recuar e fazer correções, editando-me como se fosse um dactilógrafo a voltar atrás no seu texto. O efeito geral não era o de parecer estúpido ou sem nexo, mas faltava-me confiança e convicção no que dizia.

Ora, para alguém na minha profissão, isso é nada menos do que desastroso; eu não tinha dificuldade quando em palco ou à frente da câmara, tendo aprendido o guião, mas na área competitiva da entrevista ou audição para o trabalho seria necessária uma pessoa muito perspicaz para ver através da minha cortina de fumo involuntária e ter a certeza de que eu era capaz de me expressar adequadamente numa situação profissional. Além disso, os encenadores e diretores de casting preferem ver uma certa dose de confiança nos atores que vão contratar (tal como quaisquer pessoas que analisam potenciais empregados — fá-los sentir-se mais confortáveis), mas a minha dificuldade garantia que a autoconfiança era algo que eu não estava a projetar.

Inicialmente, apenas consegui raciocinar que a causa deveria ser o meu perfecionismo, uma qualidade minha que o Joe já tinha mencionado. Parecia que, ao falar, eu estava sempre a interferir no meu verdadeiro fluxo de pensamento — a verdadeira expressão de mim próprio — ao tentar imaginar alguma resposta «correta» a tudo o que era perguntado, ou dito, por outras pessoas, caindo consequentemente entre dois fogos: agradar aos meus ouvintes e ser verdadeiro comigo próprio. No seu extremo, uma pergunta perfeitamente simples deixava-me incapaz de responder, lançando-me num pânico avassalador mas silencioso que demorava vários minutos a dissipar-se.

Como é que eu tinha conseguido aceitar durante tantos anos algo que era manifestamente tão prejudicial para mim?

É uma questão muito simples pedir a uma pessoa que reviva a sua experiência mais terrível, mas é muito difícil para a pessoa em causa permitir que isso aconteça. Mesmo sob hipnose, na qual muitas pessoas assumem erradamente que o hipnotizador está no controlo do sujeito, é preciso muita coragem para permitir que a mente inconsciente forneça o momento que se procura e, na maioria das vezes, despende-se muito tempo a explorar caminhos falsos enquanto a mente consciente interfere, evitando o evento com um desespero proporcional ao grau de trauma envolvido. Mas, por vezes, o que era significativo no passado, visto do presente, parece inconsequente, até ao ponto de ser cómico — pequenos eventos resultando frequentemente em efeitos devastadores. Assim aconteceu comigo.

Tendo estabelecido que o meu «bloqueio» tinha a ver com ser humilhado à frente das pessoas, finalmente permiti-me ser atraído de volta a esse momento. Ouvindo-me a chorar, «não sei, não sei», repetidamente em resposta à pergunta: «O que se passa, Michael? O que é que não sabes?», à medida que a minha voz se tornava mais infantil e desesperada, fui novamente dominado por aquela mesma humilhação que tinha passado a maior parte da minha vida a tentar evitar. Os meus olhos estavam fechados e eu não tinha consciência de que os meus dedos trabalhavam furiosamente como os de um bebé, tentando desesperadamente contar na sua mão, mas carecendo da coordenação necessária para os mover numa ordem que desse os números que procurava. «O que estás a contar, Michael?», ouvi o Joe perguntar e, um instante depois, sob o som da minha própria voz a gritar «não sei, não sei», ouvi na minha cabeça a pergunta que me tinha perturbado durante provavelmente vinte e cinco anos:

«Quanto é dois mais três?»

Uma visão passageira do rosto da professora passou por mim e uma consciência de toda uma turma de bebés «sabichões» ao meu redor. Todos sabiam a resposta, menos eu. A pergunta era simples, mas a minha mente tinha-se tornado um enigma de vergonha, culpa e fracasso. Nunca respondi à pergunta.

Uma soma simples resultou numa humilhação que, até ao presente, me tinha deixado com medo de estar «errado» em tudo o que dizia — como se houvesse sempre alguma resposta, ou reação, «correta» para o que as outras pessoas perguntavam ou diziam. Estava aterrorizado por não saber a resposta. Nunca dizia o que pensava, mas sim o que imaginava que os outros queriam que eu dissesse, e esse tinha sido o meu problema.

Sei agora que o facto de eu responder ou não à pergunta era realmente sem importância e, pela mesma medida, que nunca preciso de temer o que sai ou não da minha boca.

Desde que encarei novamente essa situação terrível, a minha fala quotidiana melhorou enormemente, e mesmo pessoas que podem não ter notado um problema com a minha fala no passado comentaram que veem uma nova pose e confiança em mim. Suponho que poderia dizer que a diferença em mim é como a diferença entre um rapaz da escola que, quando lhe fazem uma pergunta, tem de procurar a resposta no fim do livro, apenas para descobrir que as páginas desapareceram — e o rapaz que sabe a resposta ou, pelo menos, arrisca um palpite valente!

Acredito que as nossas personalidades básicas são tão imutáveis como as nossas impressões digitais. O que aconteceu ao Michael naquela sala de aula (e, como descobrimos, mais tarde às mãos dos seus colegas de escola que o provocavam impiedosamente) afetou-o tanto devido ao perfecionismo enraizado no seu carácter. Outra criança poderia ter passado por tal provação sem problemas, não se importando por não conseguir somar dois e três, mas para o Michael não poderia ter havido maior humilhação.

RAY BRYANT

Que alguém que, em regressão, tenha experimentado a vida de um soldado da Crimeia tenha medo de aranhas parece ridículo, mas não para o Ray. A sua fobia é um excelente exemplo de como o inconsciente pode distorcer a experiência na sua tentativa de proteger a mente consciente.

Tanto quanto me conseguia lembrar, tinha uma aversão absoluta a aranhas — sem saber porquê. Não era apenas um simples medo. A visão de uma aranha, mesmo que pequena, fazia-me sentir mal, e o pensamento de uma aterrar em mim lançava-me num quase pânico.

Claro que era uma fobia embaraçosa para um homem de um metro e oitenta, aparentemente normal e chefe de família.

Tudo bem quando apenas a minha esposa, Audrey, estava presente. Ela passou a compreender e aceitou que, se aparecesse uma aranha na sala, teria de ser ela a pô-la lá fora. Sabia que se surgisse qualquer outra criatura viva — cobra, lagarto, escaravelho, vespa, cão selvagem ou o que fosse — eu lidaria com ela alegremente. Aranhas, não. Definitivamente não.

O verdadeiro embaraço surgia quando outras pessoas estavam em casa, amigos ou familiares, talvez, que não conseguiam compreender tão facilmente uma fobia a aranhas. Então, se aparecesse uma aranha e eles a apontassem, eu tinha de fingir que não a via ou não conseguia alcançá-la antes que ela fugisse para algum canto inacessível.

Era um incómodo constante, mas pensei que era o fardo que teria de carregar durante toda a vida. Sabia que havia momentos em que me causaria não apenas embaraço, mas sofrimento físico real, como na vez em que algum desconhecido aparentemente percebeu o meu medo e me enviou uma aranha viva numa caixa. Nunca esquecerei o quão mal me senti quando abri aquela encomenda e a pobre criatura correu do cativeiro diretamente para o meu braço.

Depois veio o dia em que procurei o Joe Keeton por interesse na regressão hipnótica. Estava interessado em regredir a vidas passadas, não em ver-me livre de fobias. Naquela altura, não percebia que as fobias podiam ser curadas por hipnose, nem me ocorreu que teria de limpar bloqueios de memória, como os que causavam fobias, para poder regredir totalmente.

Quando tentei regredir e encontrei a minha memória bloqueada por volta dos sete anos, não conseguia entender que coisa terrível na minha infância tinha eu medo de enfrentar. Foram precisas doze sessões consecutivas de persuasão e pressão para que a história saísse, a história que eu não sabia que estava lá para ser contada.

Gradualmente, a cena de pesadelo surgiu. Eu estava parado nas escadas da casa onde vivia aos sete anos e, no topo das escadas, havia algo

tão horrível que eu não suportava olhar. Conhecia a sua forma, mas a minha mente recusava-se a reconhecê-la ou a deixar-me olhar.

Sob hipnose profunda, passei por aquele cenário agonizante repetidamente até convencer o meu subconsciente de que queria realmente a resposta. Chorando e gritando como uma criança de sete anos perante os olhos de todos os outros no grupo de regressão, finalmente permiti que a imagem completa aparecesse.

Foi logo após a guerra. Os primeiros seis anos da minha vida tinham consistido em muitas noites de ser acordado e levado à pressa para abrigos antiaéreos. O meu pai era marinheiro e, como a minha mãe queria que estivéssemos com ele o máximo possível, levava-nos para os locais onde ele estava destacado, como Liverpool, Glasgow e Plymouth, todos os quais sofreram pesados bombardeamentos. Isso deixou-me uma criança nervosa e, durante muito tempo após a guerra, sofri de pesadelos e sonambulismo, por vezes ambos ao mesmo tempo.

Mas foi numa noite em particular que o meu terrível bloqueio de memória se formou. Tinha visto um filme do Tarzan em que as pessoas eram comidas por uma aranha de um metro e oitenta. Nessa noite, voltei a ser sonâmbulo, desci as escadas e, no meu pesadelo ambulante, a aranha gigante reapareceu no topo das escadas. Dei um grito. A minha mãe acordou e veio a correr num pânico moderado. Mas, no meu pesadelo, não era ela quem descia as escadas apressadamente para me agarrar, mas aquela aranha enorme e nojenta.

Fiquei atónito quando tudo isso saiu da regressão. Não tinha memória consciente de nada disso me ter acontecido. Devo tê-lo bloqueado do meu consciente imediatamente após aquela aranha me ter apanhado nas mandíbulas, mas o horror às aranhas perdurou.

E agora? A visão de aranhas já não me incomoda. Até já lhes toquei, em momentos particularmente audazes. Normalmente, porém, limito-me a ignorar a sua presença.

Não diria que gosto delas agora. Mas, depois de um pesadelo daqueles, quem gostaria?

JENNIFER

Desde a infância, Jennifer tinha de ter muito cuidado com facas — na verdade, tinha de se manter afastada delas, porque até a visão de uma lhe dava um impulso de cortar a própria garganta. Quando a família se sentava para uma refeição, não eram permitidas facas na mesa; as refeições em restaurantes eram um problema particular e, a menos que o anfitrião fosse compreensivo, as festas eram impossíveis. Começou a sentir-se uma marginalizada social.

Sob hipnose, ela foi capaz de recuar em todas as suas memórias até à idade de cinco anos e meio, quando parou abruptamente. Encolheu-se na cadeira, com os pés debaixo do corpo, os nós dos dedos metidos na boca e os olhos bem fechados. Já não era uma jovem mulher; era uma criança aterrorizada. Não conseguimos tirar-lhe uma palavra, embora estivesse obviamente a passar por algo muito traumático. Quando pareceu que estava naquele estado há algum tempo, trouxe-a gentilmente de volta ao presente, dizendo-lhe para reter as memórias completas do que acabara de experienciar.

Contou-nos que estava na casa dos pais, a ver um programa de televisão sobre o Jack, o Estripador, ou uma história desse género, e que a combinação de terror e fascínio a estava a pregar ao ecrã. Com a sua perspetiva de adulta, conseguia agora ver como tinha desenvolvido uma fobia tão perigosa.

No dia seguinte, recebemos um telefonema dela. Contou-nos que, ao chegar a casa na noite anterior, pegou em todas as facas que conseguiu encontrar na casa, colocou-as num grande círculo no chão e sentou-se no meio do círculo durante mais de dez minutos. A sua fobia estava conquistada.

SRA. M.

A Sra. M., uma enfermeira-chefe reformada, era um pilar da comunidade, consciente e cumpridora da lei. A sua fobia, por isso, era tanto mais notável: tinha pavor de polícias. Mesmo que estivesse a conduzir o seu carro, a visão de uma carrinha da polícia perturbava-a tanto que ela tinha de parar ou mudar de direção.

O seu bloqueio inconsciente manifestou-se sob hipnose entre os seis e os sete anos. Desfez-se em lágrimas, mas, entre soluços, conseguiu contar-nos o que estava a acontecer. Estava no seu quarto, para onde o pai a tinha enviado depois de descobrir que ela tinha partido um adorno na casa do vizinho do lado. O pai disse-lhe que ela devia ficar no quarto enquanto ele ia buscar um polícia para a levar. Alguns minutos depois, ouviu passos lentos e pesados a subir as escadas, tornando-se mais altos e ameaçadores a cada passo. À medida que se aproximavam do quarto, o terror da criança atingiu o ponto de ebulição — tal como o da enfermeira-chefe, sob hipnose. «Meu Deus, eu estava aterrorizada», disse ela após a sessão — mas pelo menos agora sabia de onde vinha o seu medo irracional.

A ameaça do pai parece-nos terrível agora, embora fosse frequentemente usada pelos pais de há uma geração. Com a sua performance dramática, no entanto, ele conseguiu levá-la um pouco mais longe do que o habitual e, no processo, involuntariamente provocou uma fobia grave na sua própria filha.

PAUL H.

Paul H. tinha dezoito anos quando veio a uma sessão pela primeira vez. Estava fascinado por fantasmas, espiritualismo e outros fenómenos psíquicos e estava convencido de que, quando era mais jovem, tinha tido um encontro com a morte. Mais do que isso, tinha a certeza de que um fantasma ou anjo da guarda lhe tinha salvado a vida.

Antes de o colocar sob hipnose, o Paul contou-nos as suas memórias conscientes do evento. Disse que estava a brincar num parque perto da sua casa, onde o conselho municipal tinha erguido um velho poste de telégrafo equipado com cordas de baloiço, num parque de aventura. Parece que não tinham enterrado o poste com profundidade suficiente, pois um dia o Paul e um amigo viram com horror como ele começava a tombar na direção deles. Parecia estar a ir direito ao Paul quando ele sentiu algo empurrá-lo para o lado segundos antes de estimar que o deveria ter atingido. Em vez disso, o poste atingiu o amigo e matou-o.

Conscientemente, o Paul insistia que o poste o deveria ter atingido a ele e que, não fosse o seu anjo da guarda, o teria feito. Foram precisas várias sessões até que ele suportasse enfrentar a morte do amigo novamente, mas finalmente, em hipnose profunda, reviveu o trágico

incidente. A sua voz tremia de medo e ele ora suspirava, ora soluçava: «Não me consigo mexer, não me consigo mexer.» Depois o seu tom mudou para um de completa surpresa e disse: «Eu mexi-me.» Aterrorizado, continuava a repetir o nome do amigo, olhando para o rapaz que jazia morto aos seus pés. «Estou a flutuar», disse ele, com uma voz sinistra. «Estou a flutuar para longe.»

«Não estás a flutuar para longe», disse-lhe eu.

«A culpa é minha... devia ter sido eu.»

«Não é culpa tua e não estás a flutuar para longe. Alguém foi buscar uma ambulância?»

«Foram-se todos... Agora alguém voltou... É... É... Alguém me moveu... Eu mexi-me...»

«Não estás paralisado. Podes mover-te, não estás paralisado e não estás a flutuar para longe.»

«Mas o poste... o poste caiu à minha volta.» Depois começou a gritar. «É a corda no topo... ela balançou... Devia ter sido eu.»

«Não devias ter sido tu, Paul. Nada disto é culpa tua.»

«Mas a corda fê-lo balançar ao meu lado... Falhou-me e atingiu-o.»

E assim, depois de todo este tempo, ele finalmente soube a verdade: não foi nenhum fantasma que o salvou, mas uma corda de segurança que fez o poste balançar ao seu lado. Com este conhecimento, o Paul foi capaz de aceitar que não deveria sentir culpa, que não havia nada que pudesse ter feito para salvar a vida do amigo. Deixou de sentir que tinha cometido um crime por sobreviver quando o seu amigo tinha morrido.

Outros Casos

Não tenho espaço neste pequeno livro para rever todos os casos de distúrbio psicológico com que lidei nos meus anos como hipnoterapeuta. Eles cobrem um espetro incrível de queixas, de irritações menores a doenças terríveis e debilitantes, mas, como espero ter mostrado, todos partilham o mesmo padrão de repressão inconsciente que só pode ser

libertado através da hipnose verdadeira. Talvez estes últimos casos ajudem a mostrar como as fobias partilham esta característica comum e exibem as suas próprias peculiaridades únicas.

Peter H. sofria de depressão há anos, tomava medicação prescrita, e tudo por causa do seu medo da Bomba Atómica. Revelou isto sob hipnose, dizendo que era o medo de uma morte lenta por radiação que era a causa raiz da sua depressão. Quando lhe foi sugerido, ele concordou que, se se mudasse para o centro da cidade, estaria no local exato onde a bomba cairia e, assim, morreria imediatamente. Pode ser loucura, mas há que admitir que tem uma certa lógica! O Peter mudou-se imediatamente para uma casa no centro da cidade, seguro no conhecimento de que, se alguma vez estalar uma guerra nuclear, morrerá instantaneamente. A sua depressão desapareceu.

A Sra. W., uma mãe de quatro filhos com vinte e nove anos, tinha pavor de jornais, notícias de televisão e tudo o que tivesse a ver com a atualidade. A sua fobia tornou-se tão má que ela nem conseguia passar por um quiosque sem se sentir mal. Depois começou a preocupar-se que os comprimidos que tomava pudessem estar a prejudicar o seu organismo. Sob hipnose, revelou que tinha vivido numa base da RAF na Alemanha Ocidental quando se casou pela primeira vez. Lembrava-se das sirenes a tocar num treino de alerta nuclear e, mais uma vez, sentiu-se impotente perante a sua situação. Pois, como percebeu, não era realmente a ideia da guerra que a tinha perturbado, era a ideia de que tinha apenas vinte anos, já estava grávida do segundo filho e estava a «perder a vida». O seu inconsciente usou a ideia da guerra e das armas nucleares para disfarçar o seu próprio desapontamento por a vida ter tomado o rumo que tomou para ela. Dez anos depois, tendo enfrentado esses sentimentos, foi capaz de os racionalizar e, no final da sessão, provou ter superado a fobia ao ler um jornal sem um traço de medo.

Wendy era uma estagiária de ensino, na casa dos vinte anos e a trabalhar na carreira que escolhera, que sofria de episódios ocasionais de depressão inexplicável. Sob hipnose, recordou que, no jardim de infância, uma professora a tinha castigado por derrubar os blocos de construção de um colega de turma. Em vez de a castigar de uma forma razoável, a professora obrigou-a a sentar-se numa cadeira alta de bebé em frente a toda a turma — mais uma vez, uma forma de humilhação ritual em vez de qualquer forma construtiva de castigo. A angústia de Wendy quando

relembrou o incidente, após tantos anos, era um indício de quão profundamente este estava enraizado no seu inconsciente. Curiosamente, o incidente também ajudou a convencer tanto Wendy como os seus colegas sobre os perigos de envergonhar crianças pequenas perante os seus pares; todos prometeram nunca o fazer quando terminassem a sua formação de professores.

Doreen sofria de uma culpa inconsciente, motivada pela sua adesão estrita às suas crenças religiosas. Estava presa num casamento infeliz que acreditava não poder abandonar, tanto porque sentia que isso quebraria os seus votos matrimoniais como porque tinha quatro filhos. O simples pensamento de deixar o marido, por mais infeliz que pudesse estar, colocava-a num estado de neurose de ansiedade. Esta culpa era tão obsessiva que ela nem sequer se apercebia de que os quatro filhos estavam a receber medicação para os nervos, como resultado direto da tensão na casa. Num estado leve de hipnose, aconselhei-a a ir falar com um dos clérigos da igreja que frequentava, o que ela fez no espaço de uma semana. Para sua surpresa, foi-lhe dito que o divórcio era possível, e até aconselhável — e a sua tensão e sentimentos de culpa desapareceram.

Barbara revelou-se um dos casos mais difíceis que tive de resolver, principalmente porque o castigo que impusera a si própria era muito severo. Sofria de tensão e depressão há mais de trinta anos e, quando me procurou, estava consumida pela infelicidade. Era enfermeira, vivia no norte de Inglaterra, e ela e o marido não eram ricos. A mãe e a irmã viviam em Londres, e ela não tinha posses para pagar a viagem para as visitar com frequência. Quando a mãe adoeceu e foi hospitalizada, Barbara começou a sentir-se mal por não estar com ela; quando a mãe morreu subitamente de um AVC, ela ficou inconsolável. O seu luto e a sua culpa foram mais tarde agravados pela censura da irmã e, durante os trinta anos seguintes, puniu-se por um crime que não tinha cometido.

Tendo enfrentado a morte da mãe mais uma vez, desta vez sob hipnose, mostrámos a Barbara a verdade da questão: como ela não tinha tido meios para viajar para ver a mãe, como tinha responsabilidades na altura de cuidar dos seus próprios filhos, e como a irmã que mais tarde a acusou de não se importar vivia muito perto do hospital da mãe, podendo visitá-la sem qualquer dificuldade. Levou muito tempo, mas finalmente ela acreditou em nós e, finalmente, parou de se magoar a si própria.

A única coisa errada com Danielle, uma bela jovem com boa saúde, era que não conseguia suportar a sua própria irmã. Não fazia ideia de onde surgia a inimizade em relação à irmã mais nova, até que a levámos de volta aos 2 anos e meio, quando a irmã nasceu:

— Onde estás, Danielle?
— Num quarto.
— Onde?
— Em casa.
— Estás bem?
— Não.
— O que se passa?
— A minha mamã tem um bebé novo nos braços.
— Isso é bom.
— Não, não é. Já ninguém olha para mim.
— Não faz mal. É só porque ela é nova. Tu és muito bonita. Vão olhar para ti.
— Não, não vão... e a minha mamã tem de lhe dar de comer.
— A tua mamã não te dá de comer a ti?
— Oh, sim, mas não é a mesma coisa. Ela tem o bebé ao colo para lhe dar de comer.
— Queres que ela te dê de comer da mesma maneira?
— Com aquela coisa? Credo!
— Bem, então...
— Já ninguém olha para mim. Querem todos ver o bebé.
— Ah, mas pensa só em quando ela for mais crescida. Vais poder brincar com ela, não vais?
— Sim.
— Vais poder sempre dizer ao bebé o que fazer. Ela será sempre mais nova do que tu.
— Sempre?
— Sim, sempre.
— Ela nunca vai ter a minha idade?
— Não, nunca.
— Ohhh!

Às vezes, para resolver um conflito, é necessário usar apenas um toque de astúcia. Ao despertar da hipnose, Danielle recordou esta troca de palavras e percebeu que sofrera de um rancor de infância durante toda a

vida. O seu inconsciente ditara as regras durante tempo suficiente — e a irmã dela certamente merecia um descanso!

Cura psicológica e regressão a vidas passadas

Por vezes, levo um paciente de volta ao longo de toda a sua vida e continuo sem encontrar vestígios da causa do trauma de que sofre. Desde que concordem, levo-os então a memórias pré-natais, para tentar encontrar a causa aí. Os resultados deste tipo de tratamento são tão satisfatórios para o paciente como quando o trauma é encontrado nalgum ponto da vida atual do paciente, mas são tanto mais interessantes pela luz que lançam sobre as teorias de regressão hipnótica discutidas no Capítulo 4.

Antes de descrever alguns destes casos, devo sublinhar algo que mencionei anteriormente. Ninguém é forçado, sob hipnose, a dizer nada que não queira dizer. Nenhum paciente tem de responder a uma pergunta se não o desejar, e ninguém tem de explicar a causa de um trauma se preferir guardá-la para si. Mas têm de o reviver, se quiserem livrar-se da sua influência.

Pauline tivera medo de alturas durante todos os seus vinte anos, mas nada nas memórias da sua própria vida dava qualquer razão para tal fobia. Assim que lhe disse para procurar quaisquer outras memórias na sua mente inconsciente, no entanto, a sua respiração tornou-se muito agitada e o seu batimento cardíaco começou a acelerar. Estava obviamente sob grande stress e foram precisas três sessões até que conseguisse enfrentar o incidente que estava a reviver. Foi isto que ela nos contou sobre o assunto:

Disse que era o filho de quinze anos de um cavalheiro de Londres que trabalhava num banco. O meu nome era John Roberts. Tinha andado numa public school e vivíamos numa casa grande com vista para o Regent’s Park.

Foi por volta do final do século passado. Eu estava na varanda do terceiro andar da casa a ver um desfile passar na rua lá em baixo. Descrevi uma carruagem dourada e soldados montados nos seus uniformes coloridos.

A seguir, estava caída no chão a olhar para um cavaleiro cujo cavalo se empinava de terror. Vi os cascos do cavalo a descer em direção à minha cabeça. Depois, não houve nada.

Aqui está o relato da mãe da Pauline sobre a regressão: «A Pauline é de Liverpool, com um sotaque scouse bastante forte, e fiquei espantada ao ouvir a sua voz e sotaque mudarem para um sotaque refinado, tal como o do filho de um cavalheiro. Uma coisa interessante é que ela sempre foi uma criança muito inteligente. Já sabia ler e escrever antes de ir para a escola.»

Alguns dias após o tratamento, um fotógrafo de um jornal levou-a ao telhado de um edifício alto em Liverpool e tirou-lhe uma fotografia inclinada sobre a borda. Reviver a experiência da regressão a uma vida passada tinha obviamente eliminado a sua fobia de alturas; mas seria a regressão verdadeira?

Como o evento parecia o desfile do Jubileu de Ouro da Rainha Vitória, fomos aos arquivos do Liverpool Echo e encontrámos muitas páginas a relatar o desfile. Quase no fim da reportagem havia duas linhas: «Várias pessoas caíram de pontos de observação elevados.» Não avançámos mais na nossa investigação, mas o facto mais importante permanece: a Pauline perdeu o medo.

Jack Pleasant, um redator da revista Weekend, conta a história de Carol Masters:

Quando assisti a uma das sessões de Joe Keeton pela primeira vez, como jornalista cético, fui apresentado à bonita Carol Masters, de vinte e três anos, que se voluntariara para a regressão.

Perguntei-lhe se era casada e ela disse-me que sim, mas que não tinha filhos e não queria ter nenhum até ter pelo menos vinte e seis anos. Curiosamente, disse que mantinha esta ideia desde que era menina, embora não soubesse a razão, apenas que «simplesmente não queria».

Sob a hipnose de Joe Keeton, Carol regrediu rapidamente, tornando-se aparentemente Catherine Jeffries, a mulher de um ferrador que vivia na então aldeia de Woking, Surrey, por volta do final do século passado. Falou de forma interessante sobre a vida naqueles dias até que, surpreendentemente, começou a passar pelas dores do parto. O ano era 1898. Catherine Jeffries tinha vinte e cinco anos. E o parto revelou-se fatal, morrendo obviamente tanto ela como o bebé. Joe Keeton trouxe rapidamente a Carol para fora da hipnose.

Parecia uma coincidência notável que uma jovem mulher, que nesta vida mantivera irracionalmente que não queria bebés até passar os vinte e cinco anos, tivesse aparentemente morrido a ter um nessa idade numa vida anterior.

Será possível que a morte da pobre Catherine Jeffries, há quase cem anos, estivesse de alguma forma ligada à fobia atual de Carol Masters? Acho a ideia muito tentadora de aceitar, especialmente porque acompanhei a história de Catherine Jeffries, visitando Old Woking, como é agora, perto da parte mais recentemente construída da cidade. O moinho no rio Wey que a Carol descreveu sob hipnose existira até arder há treze anos. A igreja tem, de facto, uma torre, e não uma agulha, como ela insistira.

Uma família chamada Martin era, de facto, proprietária de uma loja local na década de 1890, à qual ela disse que comprava tecido para fazer as suas próprias roupas. Carol Masters (nome fictício, aliás) vivia em Liverpool quando a conheci em 1977 e nunca visitara Woking na sua vida. Joe Keeton perdeu o contacto com ela agora. Seria interessante saber se ela acabou por ter um bebé. E, se sim, se esperou até passar os vinte e cinco anos, a idade em que Catherine Jeffries morreu no parto.

Uma jovem casada em Birmingham que veio a um dos meus grupos de regressão revelou que sempre fora obcecada pela Oxfam e por qualquer caridade ligada a crianças carenciadas. Não era apenas um caso de dar algum dinheiro ocasionalmente: mesmo em criança, esforçava-se constantemente por ajudar crianças necessitadas. Na sua primeira sessão de regressão, voltou à Guerra Civil Inglesa e começou a gritar que estava prestes a ser arrastada para ser enforcada pelo assassinato dos seus dois filhos.

Após várias sessões, descobrimos que o seu marido fora servir no exército dos Roundheads e que ela fora deixada a cuidar de si própria e dos dois bebés. Gradualmente, as suas condições de vida pioraram, até que ela e as crianças estavam a passar fome e, em desespero, ela sufocou-as em vez de as ver morrer de fome. Obviamente, um caso como este é virtualmente impossível de corroborar, mas, verdadeiro ou falso, é uma explicação notável para a obsessão inexplicável de uma mulher adulta.

Encontrei outros casos de aparentes memórias de vidas passadas a influenciar as atitudes inconscientes do presente: o empenhado sabotador de caçadas que regrediu a uma ajudante de cozinha que fora morta pelos cães de caça do seu senhor; o sofredor de dores nas costas que regrediu a uma personagem do século anterior cuja queda de uma varanda causara ferimentos graves na coluna; a mulher com os dedos perpetuamente frios, que regrediu a um rapaz de quinta cujos dedos ficaram presos numa máquina de enfardamento.

Todos os três superaram as suas dificuldades uma vez que experienciaram as suas regressões, mas quem pode dizer se estas experiências foram «reais» ou não? Talvez uma das lições deste livro seja que não deveríamos estar tão certos sobre o que consideramos ser o significado da palavra «real».

7
CONCLUSÃO

Apenas ocasionalmente consegui ajudar as pessoas a mudar tanto a forma como usam as suas mentes que desenvolveram a capacidade de memória total. Estou grato ao editor do Liverpool Echo por conceder permissão para citar integralmente o relato de Chris Barrow naquele jornal sobre a história de Linda Neville-Jackson:

Graças à hipnose, Linda Neville-Jackson tem uma memória fotográfica. E isso significa que, em vez de ter de vasculhar armários de arquivo à procura de um documento importante de que o seu chefe precisa urgentemente, Linda apenas fecha os olhos e «vê-o».

Esta capacidade de recordação instantânea coloca-a numa categoria à parte, e ela nunca deixa de surpreender o seu chefe, que é o diretor executivo da Land & Marine Construction Company em Ellesmere Port.

«Na verdade», riu Linda, «acho que ele não sabe como eu o faço. Disse-lhe que tenho estado a fazer terapia de regressão com um hipnotizador, mas não tenho a certeza de que ele perceba que uma memória fotográfica é um efeito secundário.»

Linda decidiu voluntariar-se para as sessões com o especialista em hipnose Joe Keeton depois de o ouvir apelar a voluntários num programa de televisão.

«Fiquei interessada pelas afirmações que ele fazia e decidi servir de cobaia», acrescentou Linda. Mas ela teve de trabalhar o seu novo talento. «Dizem que a prática faz a perfeição... e parece ser o caso comigo, embora não funcione tão bem fora do escritório», disse ela.

Como todas as secretárias sabem, o chefe está sempre a perder alguma coisa e precisa de um bom assistente pessoal por perto — nem que seja para participar na caça ao papel.

«Antes de fazer um curso de hipnose, já tinha passado por aquela fase de procurar por todo o lado com chefes anteriores», disse Linda. «Agora não tenho esse problema. Quando algo é pousado — e às vezes é num daqueles sítios seguros onde nunca se olha até que tudo o resto tenha falhado — a minha mente tira-lhe uma fotografia. Quando, algum tempo depois, o meu chefe o pede, sei exatamente onde ir para o encontrar.»

Um exemplo leve, talvez, mas suficientemente verdadeiro e significativo para servir de lição. O que espero ter mostrado neste livro é que ainda estamos longe de compreender a mente humana. Como alguém disse uma vez, o problema de compreender o cérebro é que só temos um cérebro com o qual o compreender. Todos os dias deixamos os poderes contidos nas nossas mentes jazer em pousio, enquanto os nossos corpos sofrem de doenças e as nossas vidas são prejudicadas pelo stress da vida quotidiana. Todos os dias as nossas mentes inconscientes agem, desconhecidas pelas nossas mentes conscientes, para nos ajudar a sobreviver. Todos os dias nos afastamos cada vez mais do que poderíamos ser.

Os exemplos citados no livro mostram o quanto está à espera de ser descoberto dentro do inconsciente. As memórias de vidas passadas, os projetos para os poderes de cura, os mecanismos de segurança que nos protegem — são todos parte desta coisa a que chamamos inconsciente.

Antigamente, quando éramos caçadores e dependíamos das nossas competências naturais para a sobrevivência, estávamos em sintonia com as nossas mentes inconscientes. Elas deixavam-nos dormir num instante,

acordar revigorados quando estávamos prontos e ficar alerta no momento em que qualquer perigo se apresentasse. Dependíamos das nossas mentes inconscientes para nos curar quando estávamos doentes, para nos fazer atravessar as dificuldades e para nos proteger da fraqueza e da fadiga.

Depois, ao longo dos séculos, tornámo-nos cada vez mais sofisticados, confiando crescentemente nas nossas capacidades conscientes para mudar o ambiente em que vivíamos, em vez de permitirmos que as nossas mentes inconscientes se adaptassem a essas circunstâncias. É claro que lucrámos com a nossa capacidade de mudar o mundo. Mas lucrámos à custa da harmonia que outrora existia nas nossas mentes. Onde antes coexistiam, o consciente e o inconsciente parecem agora lutar. Sofremos de fobias, andamos com os nervos à flor da pele, lutamos para deixar a nossa marca no mundo em vez de apenas vivermos. Tornámo-nos cada vez mais dependentes das nossas mentes conscientes e negligenciámos sistematicamente a enorme capacidade do inconsciente.

O homem que inventou a máquina de costura Singer chegou a um impasse quando não conseguia fazer com que a linha passasse pela agulha de forma consistente. Quando estava à beira do desespero, sonhou uma noite que estava a ser perseguido por nativos que empunhavam lanças. À medida que eles se aproximavam, notou que cada lança tinha um buraco na base da lâmina e, na manhã seguinte, fabricou uma agulha com o seu orifício perto da ponta, em vez de ser no topo. A sua máquina estava completa.

Nós também podemos lucrar com as capacidades inconscientes que temos dentro de nós: apenas precisamos de aprender como. Tal como parece que carregamos nas nossas mentes as memórias daqueles que nos precederam, também herdamos as forças e as imunidades dos nossos grandes antepassados, os sobreviventes. Para redescobrir essas forças, poderíamos fazer pior do que observar os caminhos do reino animal: os morcegos com o seu radar, os golfinhos com a sua comunicação telepática, as aves com o seu sentido de navegação. O que estamos a ver neles é a relação harmoniosa do corpo com as mentes consciente e inconsciente.

Se queremos sobreviver, precisamos de nos recriar, de combinar o conhecimento do presente com as capacidades do passado. Precisamos de criar uma mente nova, uma mente que consiga compreender os mistérios da regressão, uma mente que não consiga esconder segredos de si própria.

Acredito que estamos a caminho desse objetivo; quão longe, não podemos dizer. Se não por nós, então pelo futuro, deveríamos perseguir esse fim. É tempo de reclamarmos as nossas mentes.

E finalmente... de Herbert Spencer novamente:

A opinião é, em última análise, determinada pelos sentimentos, e não pelo intelecto.

Apêndice A: Ray Bryant

[Testemunho Pessoal]

Outrora pensei que a minha mente era a única reserva realmente exclusiva que eu poderia pretender possuir, o único lugar no mundo que era absolutamente o meu domínio, o meu segredo. Agora já não tenho tanta certeza.

Agora aprendi que, de alguma forma, a partilho com outros já falecidos. Não apenas as minhas memórias, experiências e preconceitos estão lá alojados, mas também os de muitas outras pessoas diferentes que me precederam.

Descobri isto através de ter sido regredido a vidas passadas sob hipnose — muitas, muitas vezes. Mas não me perguntem como pode ser, ou o que é que nos acontece, pois eu ainda, honestamente, não sei.

Tudo o que sei é que, sempre que sou hipnotizado, consigo recordar as memórias de um rapaz de uma quinta em Essex do século XIX chamado Robert Sawyer e, antes dele, as de um veterano da Guerra da Crimeia chamado Sargento Reuben Stafford; antes dele, as de um cocheiro do século XVIII chamado Wilfred Anderton; antes dele, as de uma menina que morreu aos oito anos ou por volta disso; antes dela, as de uma governanta do século XVII chamada Elizabeth e, tanto quanto sei, outras ainda por descobrir.

Um deles, o Sargento Stafford, existiu certamente. Nasceu por volta de 1824 e morreu por afogamento em 1879. Toda a sua vida no exército está registada e, sempre que sou questionado sob hipnose sobre esse registo, sou invariavelmente preciso. Quando fui levado ao dia em que ele

foi ferido, na Batalha das Pedreiras de Sebastopol, na Crimeia, volto a passar pela agonia que ele sentiu quando a metralha lhe atingiu a mão.

Ainda não se provou que as outras personagens tenham vivido, como aconteceu com Stafford, mas vestígios delas poderão ser encontrados um dia. De facto, a maioria das regressões que presenciei produziu pessoas de quem não se consegue encontrar qualquer rasto — mas isso dificilmente surpreende quando se considera que, em eras anteriores, milhões de pessoas pobres passaram por esta vida sem deixar qualquer memorial ou qualquer marca de espécie alguma. Não eram todos Marias Antoinetas, ou Dick Turpins, ou Napoleões Bonapartes, como produzem algumas das sessões de «regressão» mais fantasiosas.

Devo admitir que, quando fui ver o hipnotizador Joe Keeton pela primeira vez, em 1981, para escrever uma série de reportagens sobre hipnose para o meu jornal, sempre tinha estado fascinado pela ideia da reencarnação e estava ansioso por tentar «reviver» vidas passadas. No entanto, depressa se descobre que o Joe é uma personagem muito terra-a-terra, que tenta rapidamente tirar-nos da cabeça todas as noções imaginativas sobre o sobrenatural.

Ele é, por profissão, um hipnoterapeuta e profundamente interessado na antiga ciência da hipnose como um meio prático de alcançar todas as capacidades latentes que a mente humana detém. Regredir pessoas é o seu passatempo. É um assunto que o fascina, e tem-no fascinado há um quarto de século ou mais. Ele conduziu milhares de sessões e tem quilómetros de gravações em fita para mostrar que este é um fenómeno digno de uma investigação mais profunda pelas universidades.

Isto porque, ainda mais maravilhosos do que os resultados das regressões, são os benefícios médicos que aparentemente podem ser extraídos do uso da hipnose com pacientes que sofrem de todo o tipo de condições supostamente incuráveis. Alguns médicos estão muito interessados no trabalho de Joe Keeton e de outros como ele. Poderá não faltar muitos anos para que a hipnose, como auxílio médico, saia da categoria de «marginal» e ganhe uma nova respeitabilidade.

Esse é, porém, um assunto inteiramente diferente. Tudo o que estou realmente qualificado para falar é da minha própria experiência de regressão hipnótica.

Através do Joe, aprendi que a reencarnação não é a explicação última e única possível para a regressão a vidas passadas. Ele abriu-me os olhos para as teorias das memórias herdadas através dos genes, da comunicação telepática, da criptominésia — na qual a maravilhosa capacidade da mente, semelhante a um computador, armazena informação adquirida há muito tempo sem que estejamos conscientemente cientes da sua retenção —, de talvez um tipo de banco de memória cósmico do qual todos podemos beber e até, como alguns quereriam acreditar, de um ramo do espiritualismo.

Como é que posso ser levado de volta ao inverno de 1855 e sentir o frio cortante que Reuben Stafford sentiu na Crimeia, quando eu próprio nunca tive de sofrer tais condições? Como é que posso falar da vida dele, quando eu próprio nunca servi nas forças armadas? Como é que posso dizer-vos precisamente os dias das suas promoções a cabo, a sargento, a sargento-ajudante, o dia da sua baixa e o dia da sua morte, quando é muito improvável que tais eventos tenham sido alguma vez escritos em qualquer lugar, exceto nos registos do exército e do tribunal do médico-legista, de que eu não tinha conhecimento?

Numa sessão de regressão, quando me tinham feito passar novamente pelo momento do seu afogamento no Tamisa (aparentemente o suicídio de um homem muito infeliz), o grupo entregou-me uma cópia da sua certidão de nascimento. Esse foi um momento muito estranho, como podem imaginar.

Não senti medo, nem qualquer outra emoção desagradável, no entanto. Senti apenas uma espécie de tristeza e, depois, uma compreensão da paz profunda que eu, Ray Bryant, tinha sempre sentido na proximidade da água. O miserável Reuben Stafford tinha finalmente encontrado a paz na água, e eu tinha-o recordado sempre subconscientemente.

Mais tarde, visitei o cemitério onde se sabia que Reuben Stafford estava enterrado. Não consegui encontrar a sepultura real, pois infelizmente ela há muito que deu lugar a outros enterros, mas, mais uma vez, aquele sentimento estava certo. Olhei para as árvores ali e soube que as suas raízes tocavam pelo menos uma parte do pó que tinha sido o Reuben.

«Reuben», murmurei, «hoje trouxe-te as tuas memórias de volta. Memórias e restos físicos juntos novamente, pela primeira vez em mais de cem anos.»

Vejam bem, afeiçoamo-nos muito a estas personagens cujas memórias descobrimos na nossa mente. Elas são, afinal, uma parte da nossa própria constituição. Ao reviver as suas vidas, descobrimos frequentemente que alguns dos preconceitos ou convicções que sempre defendemos não nos pertencem realmente, mas faziam parte das vidas deles.

Por exemplo, eu tinha sempre tido uma antipatia irracional pelos franceses, sem nenhuma razão que conseguisse decifrar. Depois fui regredido a Reuben Stafford e descobri que ele, tal como milhares de outros soldados britânicos, desprezava os seus aliados franceses na Crimeia. Desde que percebi que este era o preconceito dele e não o meu, a minha aversão desnecessária pelo povo francês desapareceu e agora, aos quarenta e seis anos, comecei a aprender francês.

Então, como pode este fenómeno maravilhoso acontecer?

Adoraria acreditar na reencarnação, e não descartei inteiramente a sua possibilidade da minha mente. As ondas de pensamento são, afinal, uma força de energia, e qualquer cientista dirá que a energia não pode ser destruída. Será possível que esta força vital dentro de nós salte de um ser físico para outro, da morte para a conceção, repetidamente, como uma faísca que salta de um cabo partido?

Desde que conheci o Joe Keeton, no entanto, tive de dar a devida consideração a todas as outras teorias. O espiritualismo descarto-o completamente, embora outros possam não o fazer. Isto não é chamar os mortos do «outro lado», porque na regressão hipnótica as personagens que encontramos só conseguem falar dos seus próprios tempos, das suas próprias memórias — nada do presente.

A memória herdada geneticamente é uma ideia interessante, mas tem algumas falhas graves. As mais importantes, a meu ver, são estas:

a) Se estamos aqui a lidar apenas com memórias que herdámos dos nossos antepassados, seria de esperar que alguns dos vossos avós ou bisavós conhecidos, ou tios ou tias, ou primos distantes, aparecessem

nalgum lugar nas regressões. Mas ainda não conheci ninguém que diga ter regredido a um antepassado conhecido.

b) Mais uma vez, se estamos a lidar com memória herdada, deveríamos ser capazes de regredir apenas a pessoas que tiveram filhos. Vez após vez, no entanto, os regredidos produzem memórias de personagens que nunca tiveram filhos. Então, como poderiam eles ter passado as suas memórias através dos genes?

Comunicação telepática? É certamente uma possibilidade. Nos grupos de regressão em que participei, há sempre uma notável capacidade telepática entre os membros. Explicaria como parte da informação poderia ser passada subconscientemente para a pessoa sob hipnose, mas infelizmente não tudo, pois os regredidos produzem frequentemente informação que é depois verificada e considerada precisa, pelo que é improvável que alguém no grupo lha tenha passado em primeiro lugar.

Criptominésia, factos que o subconsciente enterrou profundamente há muito tempo, sem que o consciente percebesse que o estava a fazer? Uma teoria favorita, mas uma resposta demasiado fácil, a meu ver.

Se viram o episódio da série da Yorkshire Television, Arthur C. Clarke's World of Strange Powers, no qual foi incluída uma parte da história do meu caso, teriam ouvido Arthur C. Clarke descartar todos os casos de regressão como criptominésia. Ele apresentou dois históricos de casos que «provavam» o seu ponto de vista. Joe Keeton poderia apresentar mil históricos de casos que destruiriam essa afirmação facilmente.

Certamente que a criptominésia pode explicar muitas regressões. Particularmente explicaria aquelas «regressões» fantasiosas onde pessoas num estado leve de hipnose — muito honestamente — acreditam ser Carlos II, Júlio César (geralmente falando um inglês perfeito), Oliver Cromwell ou Joana d'Arc. Com tais personagens, certamente o incrível banco de memória poderia ter armazenado informação adquirida suficiente ao longo dos anos para fazer com que a regressão parecesse autêntica.

Mas provavelmente 99,9 por cento das regressões conduzidas por Joe Keeton produziram personagens que eram camponeses, trabalhadores agrícolas, criados, broncos, maioritariamente pessoas que não sabiam escrever o seu próprio nome. Quem é que alguma vez escreveu relatos

completos das suas vidas miseráveis? E, no entanto, vez após vez, nas sessões de regressão, eles «ganham vida» e falam de um mundo que só eles poderiam ter conhecido, e descrevem-no de uma forma que só eles poderiam ter visto, sentido, ouvido e cheirado. Falar dessas regressões como pura criptominésia é claramente um disparate.

Então o que é a regressão, perguntam-me vocês, após quatro anos de experimentação com ela? Não sei. E, de qualquer modo, acreditarão no que tiverem de acreditar. Eu só posso maravilhar-me por ser, talvez, a única pessoa viva que pode afirmar ter visto Florence Nightingale, na vida real, numa tenda de hospital na Crimeia.

Vi vastas manadas de búfalos nas planícies da América do Norte; experimentei afogamentos e ferimentos que não eram meus; vi a Guerra Civil Inglesa encenada não pela Sealed Knot Society, mas por pessoas que lá estiveram realmente; e andei aos solavancos, e rangidos, e galopes, e corcovos com uma carruagem de correio ao longo das estradas esburacadas da Inglaterra do século XVIII, e vi um salteador de estrada no seu enforcamento.

Isso, para mim, é o prodígio de tudo isto.

Talvez as respostas não importem, apenas o conhecimento deleitável de que as nossas próprias memórias desta vida e de tudo o que amamos nunca morrerão.

Eu, pelo menos, já não tenho medo da morte. Já a sofri muitas vezes antes.

Testemunho do Coronel J.A.C. Bird, OBE

Quando convidado pela Yorkshire Television para interrogar Ray Bryant enquanto ele era filmado sob hipnose, aceitei de bom grado. As minhas instruções eram para colocar o tipo de questões sobre detalhes da vida e ações do regimento na Crimeia que dificilmente teriam sido apreendidas pelo Ray, consciente ou inconscientemente, no decurso da sua vida. Como o Ray, sob hipnose, estava a «viver os eventos» na sua mente subconsciente, tive de apresentar as minhas perguntas de uma forma atual, como se estivesse a partilhar as experiências com ele.

A fim de eliminar, tanto quanto possível, as hipóteses de fazer perguntas sobre aspetos que pudessem ter sido publicados de forma bastante ampla, escolhi o meu material largamente a partir de cartas e relatos da história regimental que, tanto quanto sei, não foram tornados públicos, certamente fora do regimento.

Questionei o Ray durante quase uma hora sobre uma vasta gama de assuntos sobre a campanha que exigiam uma resposta descritiva e muitas vezes detalhada. Em geral, ele deu respostas convincentes, acompanhadas pelas reações emocionais apropriadas. Algumas respostas foram surpreendentemente imprecisas, outras espantosamente próximas da verdade. A minha impressão geral foi que as suas descrições subconscientes eram reais e não frutos da imaginação ou dados residuais de alguma leitura esquecida de um livro ou artigo sobre a Crimeia.

A minha própria teoria é que, de alguma forma, provavelmente da mesma forma que outras características humanas são passadas pelo nascimento, o Ray herdou memórias do Sargento Stafford como se fosse uma fita. Neste contexto, fiquei impressionado com a sua autenticidade e honestidade.

Apêndice B: Marjorie Bunyard

[Marjorie Bunyard BDS LDS PhD é Professora Sénior Emérita na Escola de Cirurgia Dentária de Liverpool. Testemunho pessoal.]

Os cirurgiões dentistas preocupam-se muito com o alívio da dor. A dor de dentes é conhecida por todos e existem evidências arqueológicas de que era conhecida pelos nossos antepassados primitivos.

A anestesia é uma invenção relativamente recente e, apesar dos avanços na anestesia local, muitas pessoas ainda se sentem apreensivas em relação ao tratamento dentário e adiam as visitas ao dentista. Não é invulgar os dentistas encontrarem pacientes que sentem necessidade de tomar tranquilizantes antes de uma consulta, e há algumas pessoas que pedem anestesia geral até para fazer restaurações.

Interesso-me pelo uso da hipnoterapia para dissipar o medo e reduzir a perceção da dor desde os meus tempos de estudante. Embora tivesse frequentado cursos de fim de semana sobre o uso médico e dentário da

hipnose, e soubesse que existiam muitos praticantes excelentes no Reino Unido, sentia que a técnica merecia um melhor reconhecimento tanto por parte de dentistas como de médicos.

Depois de ver Joe Keeton num programa da BBC em novembro de 1979 sobre regressão, fiquei convencida de que a sua capacidade era muito superior a tudo o que eu tinha visto anteriormente. Fiquei satisfeita ao descobrir que ele vivia a apenas dez milhas de mim, em Merseyside. Ele convidou-me a assistir às sessões do grupo experimental na sua casa quinzenalmente durante a primavera de 1980, onde fiquei fascinada ao observar o fenómeno que ocorre durante a hipnose profunda que é descrito como regressão.

Não posso contribuir com nada de novo para a discussão sobre se isto é reencarnação, criptominésia, entrada na consciência cósmica ou quaisquer outras teorias. Posso dizer com total convicção que os sujeitos não estão a fazer batota ou a representar, e são incrivelmente consistentes no seu comportamento enquanto estão, aparentemente, no papel de outra personagem ou personalidade. O próprio Joe deixa claro que não tem tendência para nenhuma das teorias, limitando-se a dizer: «Acontece», e convida qualquer pessoa a observar e a tentar encontrar uma explicação.

Embora o fenómeno dramático da regressão dê bom material para programas de televisão, existem vários efeitos periféricos e benefícios que são recebidos gratuitamente por todas as pessoas que servem de sujeitos. Não é necessário saber a razão ou explicação destes efeitos para tirar partido deles, tal como podemos usar uma aspirina como analgésico sem saber como funciona.

Era óbvio que muitos dos sujeitos tinham visitado originalmente Joe Keeton devido a queixas físicas, tais como dores devidas a enxaquecas ou reumatismo crónico, ou pesadelos, dependência de drogas, dores de costas e muitos outros desconfortos que não são passíveis de alívio por tratamento médico direto e definitivo — o tipo de coisas com que tendemos a pensar que temos de «aprender a viver». Os sujeitos tinham geralmente ido visitar Joe Keeton após serem encaminhados por um médico ou por recomendação de outro paciente curado.

O método de Joe Keeton consiste em ensinar o sujeito, geralmente no espaço de uma hora, a aceitar que o estado hipnótico está totalmente sob o

controlo do próprio sujeito, que é efetivamente auto-hipnose e que, uma vez reconhecido, o estado pode ser acedido à vontade. Após ser guiado algumas vezes, é dada ao sujeito uma fórmula verbal para usar para relaxar, sendo ensinado a cronometrar o estado hipnótico com precisão, desde alguns minutos até uma noite inteira de sono, e instruído a praticar pelo menos duas vezes por dia até se tornar um hábito.

Ao fazer isto, o sujeito aprende imediatamente que a perceção da dor, uma vez que tenha servido o seu propósito de chamar a atenção para algo errado no corpo, pode ser desligada. Para o futuro, o sujeito reconhece que a dor que avisa de algo tão real como um braço partido é um sinal de que deve procurar assistência médica adequada. Mas, uma vez reduzida a fratura e imobilizado o membro em gesso, o aviso da dor é supérfluo e, com relaxamento profundo, o paciente pode reduzir a perceção da dor sem o uso de drogas.

Sofri de ataques graves de dor de cabeça, do tipo descrito como enxaqueca, em intervalos de sete ou oito semanas durante vários anos. Tinha todos os sintomas clássicos de luzes a piscar, visão turva, dor unilateral intensa que durava até dois dias, com vómitos e incapacidade de tolerar a luz. A minha pálpebra esquerda inchava e o meu olho lacrimejava tanto que eu mal conseguia ver. Tinha experimentado todos os vários analgésicos oferecidos para a enxaqueca, sendo que a própria multiplicidade de remédios sublinhava o facto de o tratamento ser difícil.

Depois de ver a demonstração de controlo da dor de Joe Keeton, na vez seguinte em que vi luzes a piscar e soube que teria dois dias de incapacidade devido à dor, fui vê-lo. Em vinte minutos, ele colocou-me num estado de hipnose e mostrou-me como fazê-lo sozinha. A dor da dor de cabeça desapareceu imediatamente e nunca mais voltou sob a forma de enxaqueca. Seis anos depois, nunca mais tive um ataque de enxaqueca. Apenas uma vez tive uma ligeira dor de cabeça, e foi quando tive uma infeção respiratória superior e provavelmente sinusite, mas mesmo essa dor foi aliviada pela auto-hipnose.

Embora a minha razão principal para pedir a Joe Keeton que me ensinasse hipnose fosse a dor da enxaqueca, ao mesmo tempo tinha alguma artrite na articulação dos dedos — sendo os meus dedos bastante dolorosos, difíceis de dobrar e tão inchados que recentemente tive de mandar cortar a minha aliança para a remover. Enquanto estava hipnotizada naquela

primeira sessão, Joe Keeton disse-me para fechar os dedos em punhos e depois disse-me para acordar e olhar para eles. Fiz o que ele pediu e consigo lembrar-me do espanto completo quando vi os meus dedos totalmente dobrados, algo que não conseguia fazer há meses. No dia seguinte, todo o inchaço dos meus dedos e pulsos tinha desaparecido completamente, e não voltou. Tentei racionalizar isso dizendo a mim própria que o inchaço foi dissipado porque eu estava a mover os dedos e a não sentir dor, mas, na verdade, nenhuma explicação ou razão é necessária quando os resultados são tão rapidamente evidentes e permanentes. Existe uma aplicação óbvia para isto no campo da fisioterapia.

Pouco depois disto, perguntei se poderia trazer estudantes de medicina dentária para o ver, tanto para aprenderem como a hipnose pode ser provocada como para decidirem se queriam saber mais sobre o assunto para ajudarem os seus pacientes quando estivessem qualificados. Cerca de cinquenta estudantes e colegas dentistas foram em grupos de cerca de dez. Aqueles que se voluntariaram para ser sujeitos de demonstração receberam o benefício de descobrir como aliviar o desconforto das suas próprias dores e aprenderam a relaxar. Naturalmente, os estudantes de medicina dentária estão muito interessados no alívio da dor e em ajudar os seus pacientes a superar a apreensão.

Além disso, estavam interessados noutra faceta do estado hipnótico que pode estar mais relacionada com o fenómeno de acesso à mente inconsciente que se manifesta nas experiências de regressão. A formação para ser dentista é longa e difícil e envolve memorizar uma pesada carga de factos, a serem testados em exames orais e escritos para os quais os estudantes trabalham longas horas.

Todos conhecemos aqueles truques da memória quando tentamos e não conseguimos recordar algo, e dizemos que está «na ponta da língua», tendo de esperar que surja espontaneamente mais tarde, quando parámos de tentar recordá-lo. No estado hipnótico autoinduzido, torna-se incrivelmente fácil recordar à vontade todas as informações que estão enterradas a maior parte do tempo. A maioria concorda que no inconsciente retemos a memória de tudo o que alguma vez nos aconteceu, incluindo detalhes de memórias precoces. Quer se trate de aprender uma língua ou de estudar para exames, a capacidade de recordação instantânea é grandemente potenciada pelo uso da hipnoterapia. Estou certa de que os estudantes que aprenderam a técnica de auto-hipnose para seu próprio benefício se

tornaram muito mais confiantes quanto à sua capacidade de aprender novos factos e de os recordar à vontade sob o stress dos exames.

Lembro-me de dois estudantes em particular. Um, o Brian, era um estudante mais velho, que entrou na universidade aos trinta anos, após um emprego num laboratório, e prejudicado pela sua crença de que não conseguia aprender tão facilmente como quando andava na escola. Tinha reprovado no exame oral de vinte minutos de bioquímica e disse que a sua mente tinha simplesmente «ficado em branco», embora tivesse trabalhado arduamente e se lembrasse das respostas após o exame, mas já era tarde demais. Foi ver Joe Keeton três dias antes de repetir o exame e, enquanto em hipnose, ficou convencido de que tudo o que tinha aprendido estava de facto recordado e poderia ser evocado completamente quando lhe fossem feitas perguntas pelos examinadores. Passou então no exame sem dificuldade e, felizmente, superou o seu nervosismo em relação aos exames orais durante o resto do curso.

A outra era uma jovem, a Janet, que no seu último ano teve um acidente desportivo que lhe provocou uma fratura da bacia e uma perna com quatro fraturas. Tinha sido um dos sujeitos voluntários de Joe Keeton um mês antes e tinha aprendido, entre outras coisas, o controlo da dor. Quando soube do acidente, pensei que ela provavelmente teria de adiar o seu exame final, a apenas cinco meses de distância. Ficámos encantados, mas surpreendidos, quando ela voltou a trabalhar na clínica menos de três semanas depois, de muletas e com uma perna engessada até às ancas. Estava incrivelmente animada e contou-me que, quando teve o acidente, permaneceu consciente e com dores muito fortes até chegar à enfermaria de urgência do hospital.

Disse então a si própria que, como os médicos e enfermeiros estavam lá e a cuidar dela, não tinha de aguentar a dor por mais tempo, por isso limitou-se a colocar-se num estado de hipnose, tão relaxada que o médico de serviço ficou alarmado e pensou que ela tinha entrado em colapso. Embora tenha sentido alguma dor mais tarde, conseguiu usar a auto-hipnose para adormecer e conseguiu evitar tomar drogas. Concluiu a sua formação sem interrupções, demonstrando grande coragem.

Pela minha própria experiência com a hipnoterapia para curar a enxaqueca e a artrite, e como paciente eu própria na cadeira do dentista,

onde me ponho a dormir durante a duração de qualquer tratamento de que necessite, recomendaria vivamente o uso da hipnose na medicina dentária.

Apêndice C: Brian Hitchen

[Brian Hitchen, Editor do Daily Star. Testemunho pessoal.]

Quando Joe Keeton e eu nos conhecemos pela primeira vez numa noite chuvosa em abril de 1980, ele não gostou de mim e eu não gostei dele. Portanto, o que aconteceu nas horas que se seguiram não teve absolutamente nada a ver com empatia, sentimento ou fé.

Eu tinha vindo de Londres para ver o Joe para organizar uma grande reportagem sobre regressão para a revista Now!, baseada no livro Encounters with the Past. A viagem, num carro alugado da Hertz a partir do aeroporto de Manchester, tinha sido feita sob neve e chuva intensa. Quando bati na enorme aldrava da casa vitoriana de tijolo vermelho do Joe, no Wirral, um subúrbio de Liverpool um pouco pretensioso, fui recebido por uma figura de proporções semelhantes às de Orson Welles.

«Está atrasado e o jantar está prestes a ser servido», trovejou ele.

A refeição — bifes porterhouse com dois dedos de espessura acompanhados por um excelente vinho — foi um assunto desconfortável. O Joe sentia que, tal como muitos jornalistas no passado, eu tinha vindo para fazer um trabalho de destruição contra ele. Na verdade, eu estava totalmente aberto em relação a ele e ao seu trabalho. Mas ele foi desagradável e agressivo, e eu continuei a perguntar-me por que razão, como executivo sénior de uma prestigiada revista de notícias, me tinha dado ao trabalho de vir eu próprio quando poderia muito bem ter enviado outra pessoa. Apenas a sua encantadora e muito atraente esposa de cabelos ruivos, Monica, tornou a refeição suportável.

Discutimos o livro e o seu conteúdo longamente. O que tornava as regressões de Joe Keeton diferentes e muito mais credíveis do que as de qualquer outro hipnotizador era o facto de as pessoas que ele regredia não aparecerem como salteadores de estrada, Napoleão ou Henrique VIII em vidas anteriores, mas como pessoas comuns. Elas desfilavam através das suas sessões de regressão gravadas em fita como criaturas simples vindas de outra era. Eram esposas de marinheiros, filhas de clérigos, um capitão de um navio negreiro de Liverpool e até uma criança de rua vitoriana que foi

assassinada na cave da favela de Liverpool onde passou a sua curta e patética vida, que terminou num grito de gelar o sangue.

Sentámo-nos e conversámos pela noite dentro no escritório painelado, com o seu equipamento de som e leitores de fita de bobina onde o Joe praticava a sua arte com a paciência de um padre jesuíta. Entre copos de uísque, Joe Keeton falou-me da sua perícia com a hipnose e da sua capacidade de desbloquear as mentes mais geladas. Eu já conhecia o seu trabalho com a polícia e as ocasiões documentadas em que ele tinha podido ajudar ao «repetir» as memórias de vítimas, de modo que, mesmo no fração de segundo antes do impacto de um acidente, elas eram capazes, sob a persuasão suave do Joe, de recordar números de matrícula, ou frações deles.

Por volta da uma da manhã, quando o Joe talvez tenha decidido que eu não era tão mau como ele esperava, fez o que eu pensei ser uma afirmação absurda. Disse que conseguia curar a artrite.

Durante dois anos, sofri agonias com um dedo mindinho artrítico na mão direita. A doença estava tão avançada que o mindinho direito parecia uma chipolata inchada e, no inverno, muitas vezes ficava com um tom de roxo muito perturbador. Quando apertava as mãos, a dor disparava pelo meu braço e, na maior parte do tempo, o dedo estava torto na primeira articulação e parecia sempre inflamado. Lembro-me como se fosse ontem de quando estendi a mão e disse ao Joe: «Eu tenho artrite. Poderia curar-me?»

Ele mexeu a sua massa de então cento e vinte quilos na sua grande poltrona de couro preto, inclinou-se para a frente e pegou na minha mão.

Não houve feitiçaria, nem olhar fixo nos meus olhos ou correntes de relógio a balançar. Ele limitou-se a sentir as articulações do meu dedo mindinho e disse: «Sim, há muitos cristais aqui. Não há dúvida nenhuma de que é artrite. Mas não vai ter mais problemas com isso. Em algumas horas, terá desaparecido.»

Com isto, largou a minha mão, serviu um último copo para ambos e depois encaminhou-me para a cama no quarto de hóspedes.

Quando desci para o pequeno-almoço na manhã seguinte, o Joe estava atarefado a preparar um magnífico kedgeree na cozinha. «Como está o seu dedo?», perguntou ele. Olhei e, pela primeira vez em dois anos, a minha mão direita estava perfeitamente normal. As articulações do meu dedo mindinho já não estavam inchadas, já não estavam paralisadas numa posição de pirâmide.

«Jesus Cristo», disse eu. «Não acredito.»

Ao que ele sorriu e disse: «Não tem muita opção. Parece-me que a sua artrite desapareceu e também não vai voltar.»

Joe Keeton nunca diz a ninguém que é um curandeiro pela fé, e também não o é. Não creio que nem ele saiba como o faz. Mas certamente o fez por mim! A visão dele é que, se alguém é religioso e depois de uma sessão de cura quer ir para casa e dizer uma oração, bem, isso não o incomoda. Mas certamente não tem nada a ver com fé. A sua filosofia é, na verdade, bastante simplista e nunca consegui encontrar uma falha no seu argumento.

Joe diz que todas as curas para os males físicos estão contidas na mente. Quando o corpo sofre um corte, são enviados sinais do cérebro para a área ferida com uma cifra química dando-lhe instruções para se curar a si próprio. Desta forma, o sangue coagula e, no espaço de quarenta e oito horas, os tecidos cicatrizaram e uniram-se. Quando as células se corrompem e o corpo falha em isolá-las e rejeitá-las, é, segundo o Joe, simplesmente porque o circuito impresso do corpo avariou. O circuito está encravado e os sinais de cura estão bloqueados. O Joe acredita, e não tenho absolutamente nenhuma razão para duvidar dele, que a mente pode ser persuadida a recordar as receitas de cura e a enviar os sinais para a parte correta do corpo.

Ao longo das semanas que passei intermitentemente no Wirral a realizar a serialização do livro que apresentava o Joe, assisti a várias das suas sessões de cura. Elas eram bem-sucedidas geralmente à primeira e sempre à segunda tentativa. Mas às vezes também eram tocadas pelo riso.

Lembro-me de uma noite em que uma bonita enfermeira com quase trinta anos chegou algo timidamente à casa com uma colega de idade

semelhante. Queixou-se de que tinha um rangido e um som de clique vindo da sua rótula direita.

O Joe relaxou-a com a sua voz castanha e profunda e depois disse-lhe que os seus problemas tinham terminado e que o estalido não a incomodaria mais. Quando ele a trouxe de volta à consciência plena, pois nesta ocasião a tinha colocado sob hipnose ligeira, ela perguntou se podia ir à casa de banho. Ele disse-lhe que as escadas seriam uma oportunidade magnífica para testar o seu «novo» joelho, e lá foi ela.

Alguns minutos depois, ela chamou das escadas e disse que algo engraçado tinha acontecido. Vários de nós, incluindo o Joe, corremos para o átrio de azulejos pretos e brancos à porta do seu escritório e observámos enquanto a enfermeira descia as escadas.

Ela riu: «O estalido desapareceu do meu joelho direito, mas está a vir do esquerdo!» Escutámos — e estava.

«Acho melhor voltar na próxima semana», disse o Joe.

E o meu dedo? Cinco anos depois, continua perfeitamente bem, e aperto as mãos sem sentir que 20.000 volts me estão a subir pelo braço. Mas não me perguntem como ele o fez.

Joe Keeton é, na minha opinião, um mágico. E continuamos muito bons amigos.